



Unsere Philosophie

Die vier Säulen der Gesundheit



Entspannung

Der Ausgleich zur Bewegung ist die richtige Entspannung, für die notwendige Balance und Harmonie.



Ernährung

Überwiegend regionale und Bio-Lebensmittel und die entsprechende Zubereitung sind für uns sehr wichtig, denn der Mensch ist was er isst.



Bewegung

Moderate Ausdauerbewegung ist der Motor für unser Tun und die Beweglichkeit bis ins hohe Alter.



Positives Denken

Unsere Psyche ist unser innerer Motor. Mit positivem Denken schaffen wir alle Hürden des Daseins.

