



## 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.

