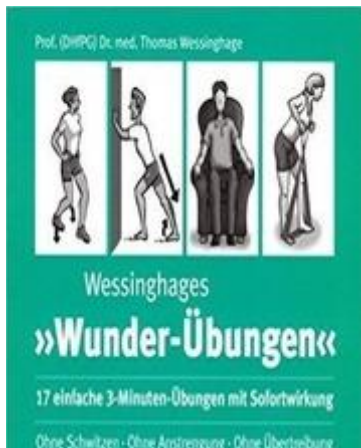


Lux-Coaching



Dr. Wolf Barth / Newsletter - 14/2017



Liebe Interessenten.

"Haben viele nicht Gelegenheit zur Erhaltung und Vermehrung ihrer Kräfte, so ist es notwendig, dass wenigstens zeitweilig alle Teile des Körpers geübt und in Bewegung gesetzt werden." (Sebastian Kneipp)

Wir Menschen (in der westlichen Welt) sind faul und bequem geworden - wir sitzen zu viel und bewegen unseren Körper zu wenig. Bewegungsmangel ist ein wesentlicher Grund für verschiedene Erkrankungen.

Das westdeutsche "Laufwunder" Prof. Thomas Wessinghage gibt einige Anregungen, wie wir mit einfachen körperlichen Übungen "Wunder" in der Heilung und Vorbeugung erreichen können.

Aber: *"Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!"* (Erich Kästner)

Lies HIER meinen Blogartikel zum Thema:

[GESUND & FIT mit »Wunder-Übungen« von Dr. Thomas Wessinghage](#)

Ressourcen:

- [Archiv der Newsletter](#)

- [Link-Liste](#)

Viel Licht und Liebe wünscht

Dr. Wolf Barth
Haus 17, LU-9840 Siebenaler
Tel.: +352-26914392
email: info@luxcoaching.eu
luxcoaching.eu
life-coaching-club.com
wbarth.com