

Der Weg zu mentaler Stärke

Wirksame Methoden zur Aktivierung
der Selbstheilungskräfte

Wie die Psyche den Körper beeinflusst

Psychosomatische Aspekte

Die wirksamste Medizin ist die natürliche
Heilkraft, die im Inneren eines jeden von
uns liegt

Hippokrates von Kos vor über 2000 J.

Heilung beruht auf 3 Faktoren:

1. Diagnose des Arztes
2. Verordnete Medikamente, Therapien oder Hilfsmittel
3. Aktivierung der Selbstheilungskraft

Der Weg zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Stressreduzierendes Verhalten



Der Weg zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Ausreichende Bewegung



Der Weg zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Gesunde Ernährung



Der Weg zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte



Krankheit und Heilung verstehen - Der innere Arzt

Die Selbstheilungskräfte unseres Körpers sind so wirksam, dass sie ohne Behandlung mehr als 90 % aller Krankheiten selbst überwinden können.

Dr. David Colemann (Arzt)

Krankheit und Heilung verstehen - Der innere Arzt

Wie sich der Körper selbst heilt

Das Beste was wir tun können ist, diesem Arzt, der im Inneren jedes einzelnen wohnt, eine Gelegenheit zur Wirkung zu geben.

Dr. Albert Schweitzer

Meditation

Aktivierung der Selbstheilungskräfte

