



GESUNDHEIT

2.1 Über Liebeskummer und andere gesunde Dinge
Einführung in die Glücksgesundheit

2.2 Diese Bewegung macht dich glücklich
Mach den Test, welcher Bewegungstyp bist du?

2.3 Power Posing
So posed du dich glücklich

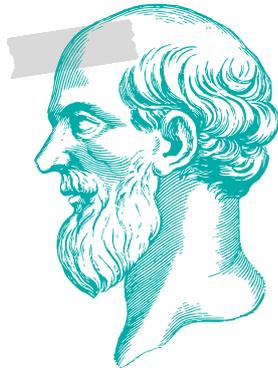
2.4 Dein Gehirn ist dumm
Täusche gekonnt vor, der ultimative Tipp

2.5 Drei Blitzentspannungen to go
3 Techniken für zwischendurch



2.1 ÜBER LIEBESKUMMER UND ANDERE GESUNDE DINGE

Einführung in die Glücksgesundheit



Der griechische Arzt und Lehrer Hippokrates (460vC.) gilt als der Begründer der Medizin als Wissenschaft.

Er nannte folgende Punkte, die seiner Meinung nach für die Gesundheit wichtig sind:

Bewegung, Ernährung, Entspannung, Bewusstheit und Umweltverantwortung

Hippokrates



Den Leib soll man nicht schlechter behandeln als die Seele

Was ist für dich Gesundheit?

Hand aufs Herz, meistens wird uns die Qualität von Gesundheit erst bewusst, wenn wir uns krank fühlen.

Gesundheit ist viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie umfasst

- unsere körperliche Verfassung
- den mental, psychischen Zustand
- und unsere sozialen Bereiche

In diesem Modul wirst du einige Tools kennenlernen, um deine Gesundheit dauerhaft stabil zu erhalten.



INFO

Wie diese 3 Bereiche zusammenspielen, zeigt das „Broken-Heart-Syndrom“, wenn Liebeskummer krank macht. Aber auch Menschen, die starken emotionalem Stress ausgesetzt sind, können darunter erkranken.



FAZIT

Gesundheit umfasst deinen Körper, deine Psyche/Denken und dein soziales Umfeld.



