

Eine gesunde Zukunft beginnt in uns selbst.

Eine gesunde Zukunft beginnt mit Achtsamkeit - für den eigenen Körper, den Geist und die Menschen um uns herum. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie essenziell das Zusammenspiel von gesunder Ernährung, bewusster Selbstfürsorge und stabilen sozialen Kontakten, um auch in stressigen Zeiten kraftvoll zu bleiben.



Michael Lehmann