

MIT BEGEISTERUNG UND SCHWUNG  
DAS JAHR 2025 BEGINNEN

# Was hält uns länger gesund und jung

## Dazu gehört:

### • **Starker Körperstoffwechsel**

Mit natürlicher und lebendiger Ernährung (Mikronährstoffe wie Mineralstoffe und Spurenelemente, Vitamine (B2, B3, B6, B9, B12, C, D, K2 usw.), Polyphenole, Sulforaphan, Omega 3 Fettsäuren, alle 8 essenziellen Aminosäuren (Eiweiß) usw.

### • **Artenreiches Mikrobiom (Darmflora)**

Stärkt sehr gut das Immunsystem, das soziale Verhalten, die positive Stimmung, Liebe, Partnerschaft usw., vereinfacht ausgedrückt: „Es steuert das Leben“

### • **Beweglichkeit / Elastizität, natürlicher Rhythmus**

Der Rhythmus ist speziell bei der Nahrungsaufnahme, bei den Schlaf- und Erholungszeiten sehr wichtig, aber auch bei der Bewegung (Gehen, Laufen, Tanzen, Schwimmen usw.)

### • **Mentales und emotionales Gleichgewicht**

Ein gut funktionierendes Zentrales und Peripheres Nervensystem (autonomes NS)

### • **Naturverbundenheit**

Wandern in der Natur, Spaziergang im Wald, leichte Bewegungseinheiten möglichst im Freien, Gartenarbeiten, usw.

Bei den ab Februar beginnenden Stammtischen werden die energetischen Zusammenhänge und die Wirkung zur Stärkung der Gesundheit genau erklärt.

Es ist daher zweckmäßig, wenn sich die Mitglieder und Interessierten, die noch keine aktuelle Mail-Adresse (auch WhatsApp) beim Obmann hinterlegt haben, dies möglichst rasch nachholen.

Wünsche viel Freude und Erfolg beim Entspannen, Genießen, Loslassen, jung bleiben.

Herbert Holzer – Jänner 2025

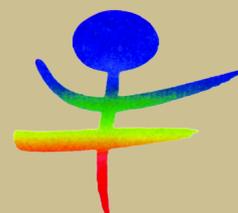


**DI. Herbert Holzer - Obmann**

4820 Bad Ischl, F. Nöbauerweg 10

Mail: [herbert@holzer.at](mailto:herbert@holzer.at)

Mobiltel.: 0664 4647649



Verein Naturheiler

Stockfoto ID:1950254625/iStockphoto.com