

Dr. Bernd Janson, Ganzheitlicher Ernährungs- und Gesundheitsberater, Yogalehrer

## Week Flow: Kakao das Wundermittel...

---

Tipp der Woche: Kakao in hoher Konzentration

Schon die Inkas haben auf Kakao in hoher Konzentration geschworen und das Mittel sowohl zur Heilung bzw. Heilungsunterstützung als auch zur Stimulation und Verführung eingesetzt. Heute weiß man, dass der hohe Anteil an Flavonoiden

Tun Sie sich was gutes und legen Sie eine richtige Pause ein. Sie haben richtig gehört: Eine richtige Pause von allem und jedem! Ziehen Sie sich zurück und genießen Sie die Stille, die Langeweile, das Nichtstun! Unsere italienischen Nachbarn beherrschen diese Kunst und werden tendenziell auch dadurch gesünder und älter als wir. Der Müßiggang ist eine Tugend, die kein großes Ansehen hat, vor allem nicht bei unserem inneren Kritiker, der immer neue Ziele steckt, immer neues erreichen will. Hören Sie nicht hin und bleiben Sie in der Ruhe. Es lohnt sich und Sie und ihr Körper können sich endlich mal richtig erholen, vor allem ,wenn der Müßiggang über Tage oder gar Wochen andauert. Mal kein Erlebnisurlaub, kein Aktivurlaub mit möglichst vielen Sporteinheiten. Einfach nur Nichtstun. Beobachten Sie, wie sich ihre Körperenergie verändert.

Berühmte Vorbilder, die den Müßiggang gepflegt haben:

Friedrich Nietzsche

Soren Kierkegaard

**„Mens sana in corpore sano : Nur ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“** und umgekehrt, also: **„Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“**. Juvenal, römischer Dichter.

Bei Interesse: **Eine E-Mail an [info@myworkflow.de](mailto:info@myworkflow.de)** zusenden, damit Sie auf den Verteiler kommen.