

An feine Ohren ergeht gute Botschaft *
Einladung ins Gute-Laune-Netzwerk

Vom wahren Sinn und Reichtum des Lebens

Gesund
werden und
bleiben

Herzlich
menschlich
leben lernen

Lebensmeisterung

Hilfe und
Austausch mit
guten
Freunden

Zu sich
selbst finden,
zu Glück und
Erfüllung

Gesund und fit leben mit der 80/20 %- Formel

Körperliche und seelische Gesundheit sind die Basis für ein gutes und menschenwürdiges Dasein. Im täglichen Leben sollte man nichts übertreiben. Es genügt, ca. 80 % gesund zu leben und sich zu ca. 20 % gelegentlich ungesunde Ausnahmen zu gönnen. Über Details zu „was ist gesund – was ist ungesund“ weiß der/die Einzelne ein Stück weit Bescheid und wir besprechen dies in der Gruppe. Dazu ein Überblick der Nahrungsmittel:

- Nr. 1: Täglich viele gute Gefühle zu sich nehmen
- Nr. 2: Täglich möglichst viel Frischluft
- Nr. 3: Bekömmliche Getränke, vor allem Wasser und Kräutertee
- Nr. 4: Überwiegend Vollwertkost

Im Kreise Gleichgesinnter verwirklichen wir die zentralen Lebensthemen

Wer regelmäßig zu den angebotenen Treffen kommt, begegnet dort ähnlich Interessierten, mit denen er/sie sich seelisch und fachlich austauschen kann.

In einer vertrauensvollen Gute-Laune-Atmosphäre gelingt es, sich innerlich zu öffnen und sich auch auf dieser Ebene gegenseitig zu stützen und weiterzuhelfen.

Gleichgesinnte können so nach und nach zu guten Freunden werden, auf die man sich auch in schwierigen Zeiten verlassen kann.



Herzlich menschlich leben lernen

In unserer Psyche, in unserer Innenwelt finden wir den Hauptschlüssel für ein zufriedenes und glückliches Leben. Der größte Störfaktor ist in vielen von uns das mehr oder weniger verhärtete und in sich verkapselte Ego. An seine Stelle lassen wir in einem geduldigen Heilungsprozess den verständigen und liebevollen Gute-Laune-Menschen treten.

Auf einem solchen inneren Entwicklungsweg erschließen wir uns das seelische Potenzial, das in uns allen schlummert. Bringen wir in gegenseitigem Austausch unsere Herz-Energie-Quelle immer stärker zum Fließen – darin verbirgt sich der wahre Reichtum des Lebens.

Beschäftigung mit den zentralen Lebensfragen

In langen Jahren haben wir uns mit Sinn, Weg, Aufgabe und Ziel unserer menschlichen Existenz auseinandergesetzt. Das Ergebnis: Eine auf eine gesunde und praktikable Mitte zielende Lebensphilosophie. Sie stellt den Umgang mit Herz und Gefühlen = gute Laune bis hin zu Sympathie und Liebe in den Mittelpunkt. Jede/r von uns reagiert dabei sehr individuell. Das macht die innere Reise zusätzlich spannend.

Liebe Mitmenschen, kommt und wir begeben uns auf eine gemeinsame innere Reise zum wahren Kern unseres Wesens.

Lebensverwirklichung auf 9 Ebenen

- 1 Vertrauen in die Schöpfungsmacht,
in die kosmische Intelligenz
- 2 Ein gesund-mittiges Vertrauen in sich selbst
- 3 Jede/r von uns ist eine originell ausgeprägte
Persönlichkeit, ein Unikat mit einem eigenen
Entwicklungsweg
- 4 Reger Austausch mit Gleichgesinnten
und Freunden über unsere menschlichen
Licht- und Schattenseiten
- 5 Beruf und soziales Engagement:
Wer Gutes tut, hilft sich und anderen weiter
- 6 Gesund leben nach dem 80/20 %-Prinzip
- 7 Bescheiden - vernünftiges materielles
Auskommen
- 8 Mein Wohlfühl-Wohnplatz, mein Zuhause
- 9 Was kann ich, was können wir für den Erhalt
der Umwelt tun?

Ein Tipp: Das Buch „Sanologie – die Lehre
vom gesunden und glücklichen Leben“ lesen.
Eigenverlag. Antiquarisch erhältlich.

Kontakt

Roland Draht
Heilpraktiker und Yogalehrer
Telefon: 07144 8844232
E-Mail: rolanddraht@t-online.de
www.roland-draht.de

Gestaltung: Sabine Reich