

# Ruhe für unsere Ruhelosigkeit!



8

## Gesundheit kein Zufall

Das Erschöpfungssyndrom fordert in unserer Gesellschaft einen hohen Preis. Doch dieses Problem kann vermieden werden. Und das mit einfachen Mitteln.

Mache regelmäßig Pausen, wenn möglich alle zwei Stunden. Dies erhöht deine Produktivität. Schlafe täglich 7 - 8 Stunden. Pflege ein regelmäßiges Schlafmuster und vermeide Stress, Streit und schwere Kost vor dem Zu-Bett-Gehen. Jeder Sabbat ist ein Geschenk an Zeit für die Beziehung zu den Mitmenschen und Gott. Genieße diese wöchentliche Ruhepause! Gönn dir ab und zu einen Urlaub, wo

du nicht erreichbar bist und deine „Batterien“ aufladen kannst. Plane deine Erholungsphasen bewusst. So wirst du auf Dauer imstande sein, Herausforderungen zu meistern und daran zu wachsen. ♥

Du kannst  
heute damit  
beginnen!

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



FREIKIRCHE DER  
SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN

150  
JAHRE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.



Dr. Christoph Bornand  
Zahnarzt  
Küttigen, Schweiz