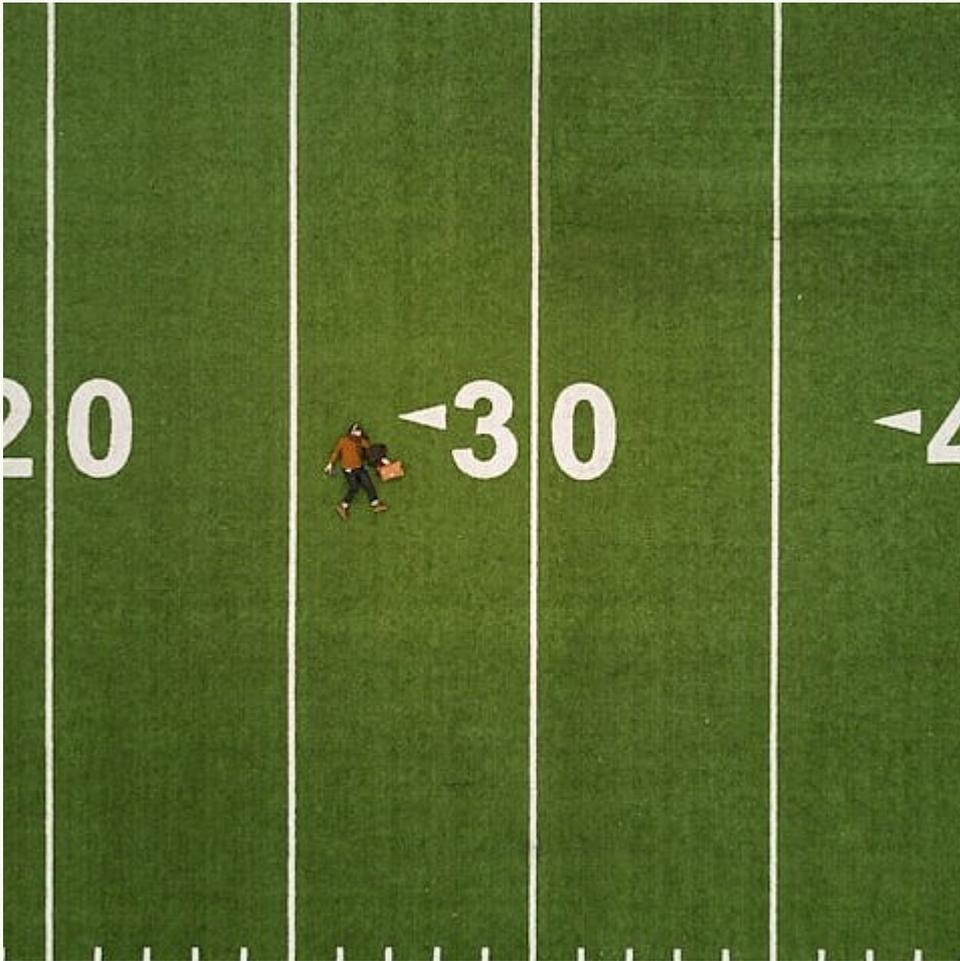


## Longevity Medizin

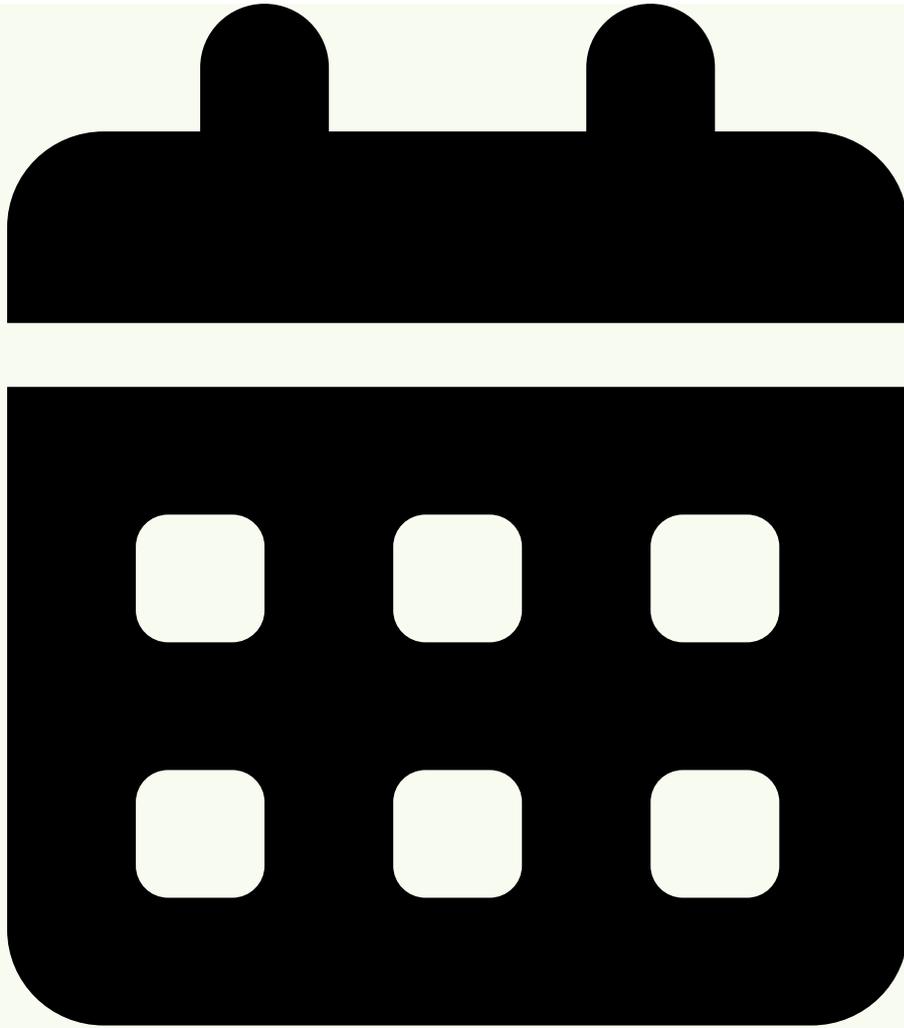


### **Für ein gesundes, langes Leben**

Die Wissenschaft beschäftigt sich zunehmend mit der Frage, warum manche Menschen länger leben als andere und vor allem...

[Lesen](#)

---



28.03.2024 Medizin

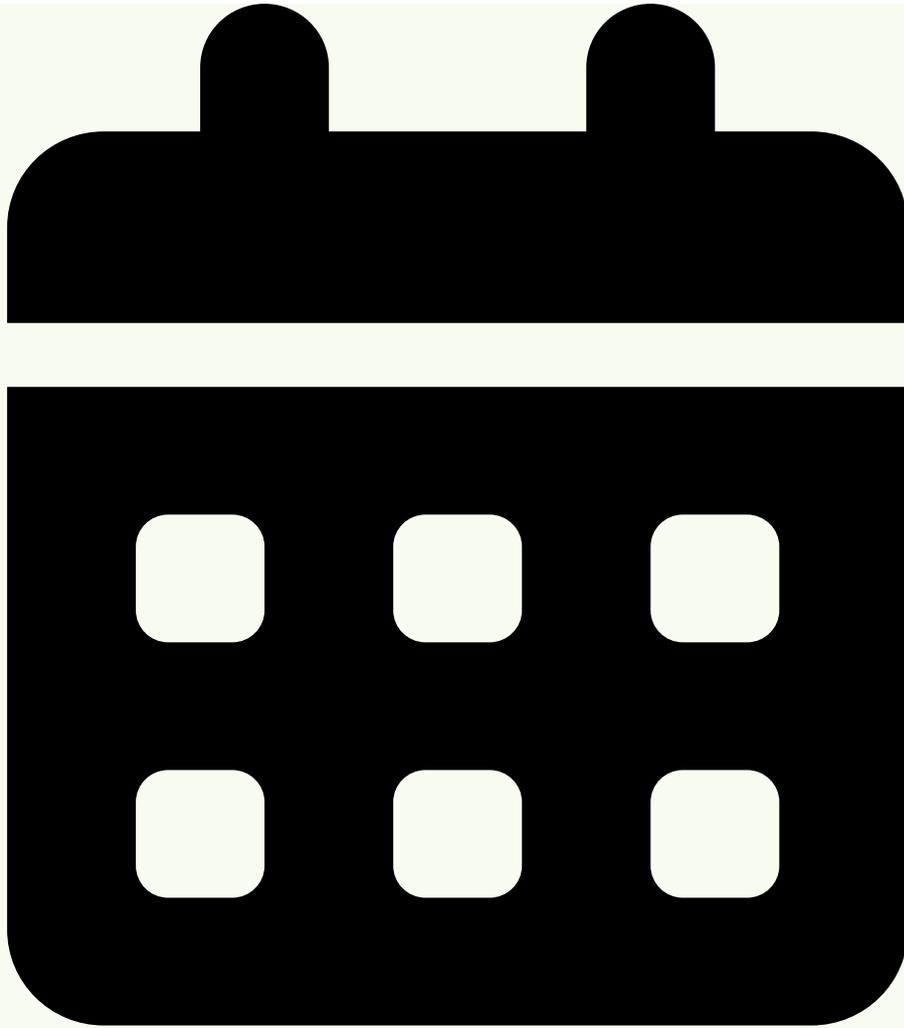
## **Achtsamkeit und Stressreduktion Medizin**



*Wenn wir achtsam sind, entscheiden wir uns dafür, die Details unserer Erfahrung genau so wahrzunehmen, wie sie in diesem Moment sind, ohne zu urteilen...*

Lesen

---



23.03.2024 Medizin Erstellt von Dr. Eva Wörenkämper

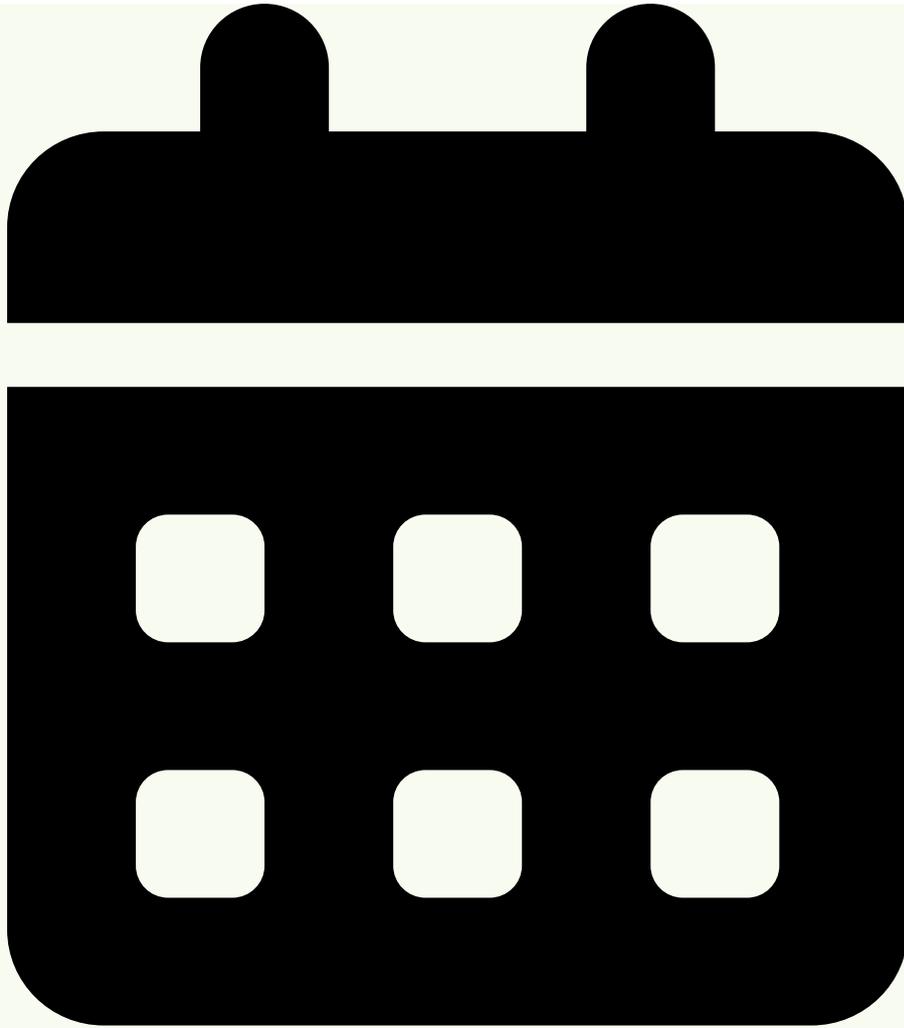
## **Augen Yoga Medizin**



Viel und lange auf den Bildschirm schauen beansprucht die Augen, statt sich hin und her zu bewegen wird starr auf einen Punkt geschaut. Die Augen...

Lesen

---



23.03.2024 Medizin Erstellt von Dr. Eva Wörenkämper

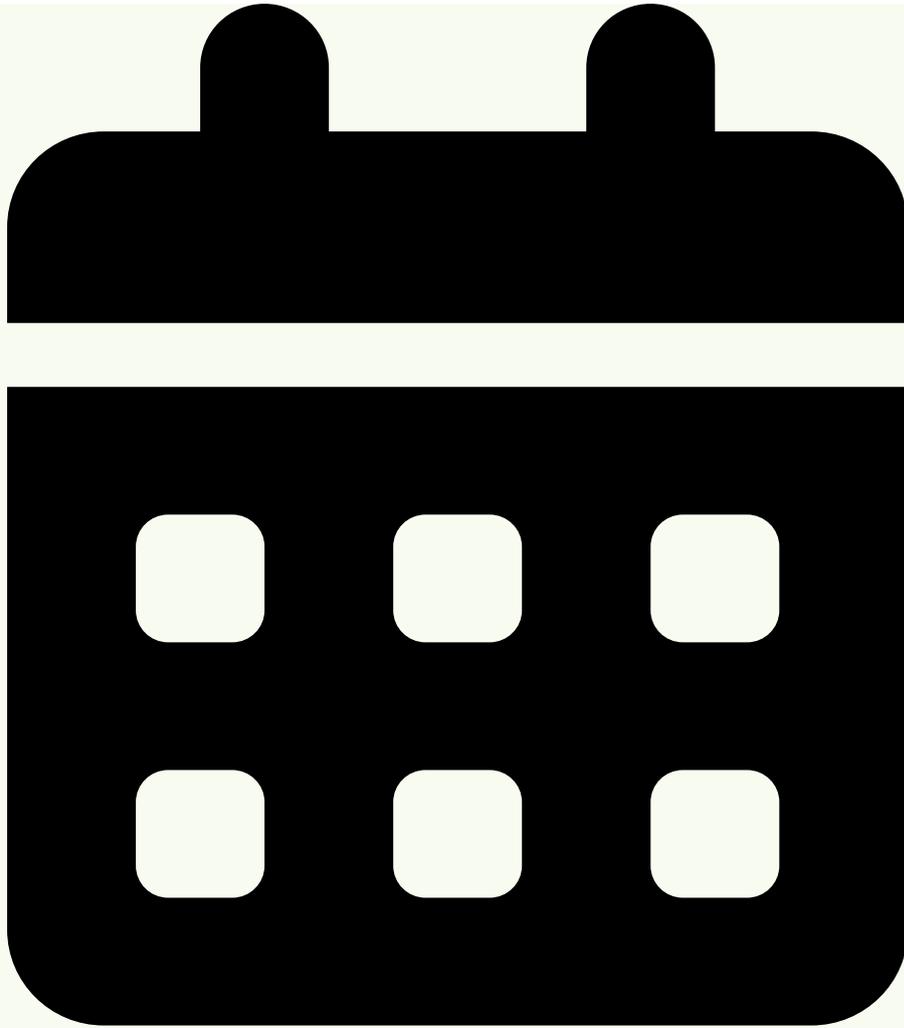
## **Zentangle - kreative Meditation Medizin**



Zentangle® soll Meditation in Kunst vereinen, erfunden von Rick Roberts und Maria Thomas. Es stellt eine Miniaturform abstrakter Kunst dar. Durch das...

Lesen

---



23.03.2024 Medizin Erstellt von Dr. Eva Wörenkämper