

**CoReMind: DIE GESUNDHEITSSTRATEGIE,  
DIE WERTE PERMANENT STEIGERT.**

DIE 5 BEREICHE DER GESUNDHEIT	KÖRPERLICH	KOGNITIV	EMOTIONAL	SOZIAL	PHILOSOPHISCH / SPIRITUELL
KÖRPERLICH	Bewegung	Entspannung	Mut	Offenheit	Gelassenheit
KOGNITIV	Fokus / Kraft	Aufmerksamkeit	Enthusiasmus	Flexibilität	Kreativität
EMOTIONAL	Demut	Vorstellungskraft	Harmonie	Humor	Liebe
SOZIAL	Körpersprache	Aktives Zuhören	Toleranz	Kommunikation	Empathie
PHILOSOPHISCH / SPIRITUELL	Atmung	Beobachtung	Zufriedenheit	Geduld	Weisheit

**97% PRAXIS, 3% THEORIE  
OHNE EXTERNE HILFSMITTEL**

**ZEITINVESTITION: 3 x 7 MIN./TAG**

