

Frühlingserwachen: Tipps für ein vitales Leben ohne teure Kuren!

Am 19. März 2025 zeigt Barbara Mauz in einem kostenlosen Workshop in Kärnten, wie einfache Ernährungstipps den Stoffwechsel ankurbeln.



Nachrichten AG

Kärnten, Österreich - Der Frühling ist endlich da, und mit ihm die perfekte Gelegenheit, Körper und Geist mit frischer Energie zu versorgen. Laut **Klick Kärnten** zeigt Barbara Mauz in ihrem bevorstehenden Workshop, dass teure Detox-Kuren und extreme Diäten oft überflüssig sind. Stattdessen setzt sie auf einfache, alltagstaugliche Tipps, die einen nachhaltigen Stoffwechsel anregen und das allgemeine Wohlbefinden steigern können. Der Workshop findet um 18.00 Uhr statt, der Eintritt ist kostenlos.

Gesunde Ernährung und innere Harmonie

Die Gesundheit des Körpers und der Seele steht in direktem Zusammenhang mit der Auswahl der Lebensmittel, die wir konsumieren. Wichtig ist, dass wir aktiv werden und kleine Veränderungen in unseren Alltag integrieren, die eine große Wirkung entfalten, so Mauz. Inspirierende Lebensweisheiten, wie sie die Bedeutung von innerem Frieden und natürlichen Heilmethoden unterstreichen, können in diesem Kontext wertvolle Gedankenanstöße geben. Der Autor und Denker Bruno Erni trifft es prägnant: „Wenn der Körper zwick, hat die Seele schon zweimal geklingelt“, was darauf hinweist, wie sehr physische Symptome oft mit emotionalen und seelischen Ungleichgewichten verknüpft sind, wie **Bruno Erni** betont.

Gesundheit ist demnach nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern auch das Streben nach psychischem Wohlbefinden. Die Ansätze von Barbara Mauz und die Weisheiten von Erni schaffen eine wertvolle Grundlage, um das eigene Leben aktiv zu gestalten und zu verbessern. Durch das bewusste Leben im Hier und Jetzt sowie die Konzentration auf das Positive können wir mehr innere Ruhe und Zufriedenheit erreichen.

Details	
Ort	Kärnten, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.klick-kaernten.at• www.brunoerni.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at