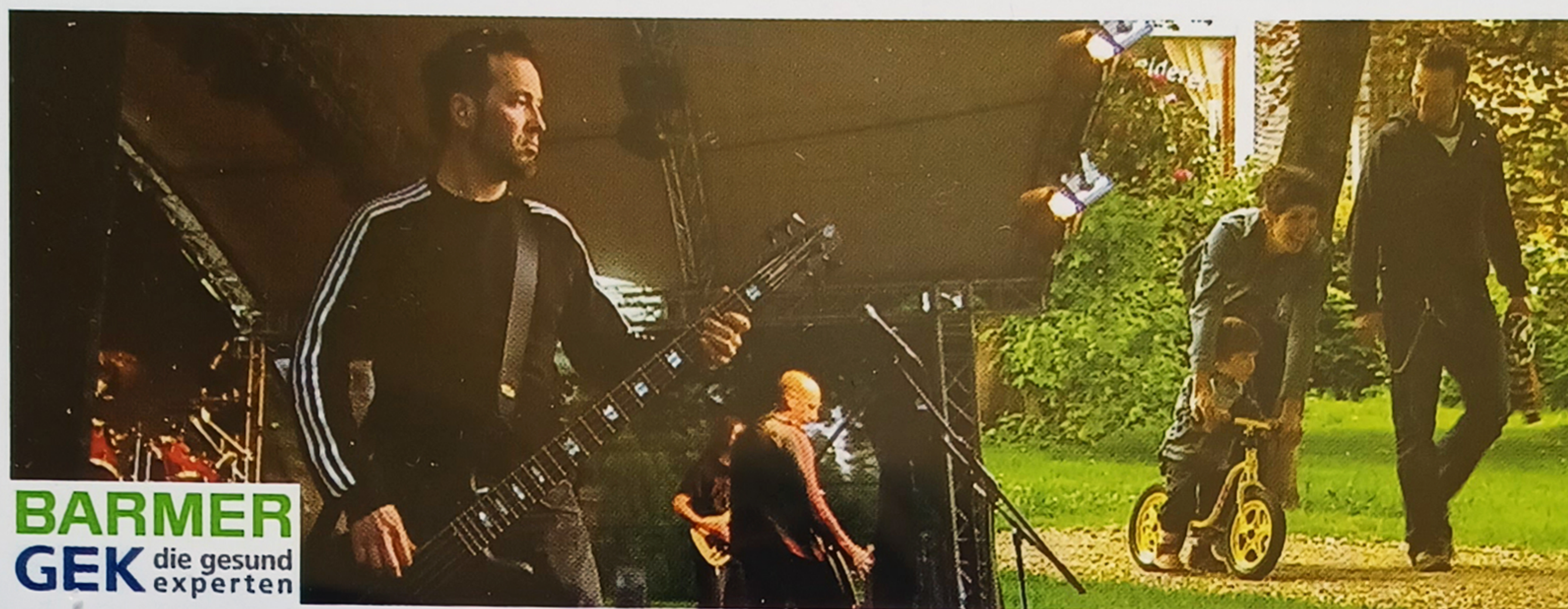


Abenteuer *Gutes Leben*

Für ein aktives und gesundes Leben



Zum Film:

Für einen gesundheitsbewussten Lebensstil spielt das Körperbewusstsein eine zentrale Rolle. Gemeint ist die Fähigkeit, die Signale des eigenen Körpers wahrzunehmen. Wie ist unser Umgang mit Stress, mit Schmerzen, aber auch mit elementaren Alltagsbedürfnissen wie Hunger, Durst und klimatischen Gegebenheiten?

Der Film macht Angebote für ein gesundheitsbewusstes Verhalten und zeigt an Beispielen, dass es möglich ist, persönliche Verhaltensmuster dauerhaft zu verändern.

In dem 12 Minuten langen Film werden zwei Menschen vorgestellt, die ihren Weg zu sich selbst gefunden haben.

In Interviews berichten sie, wie sie mit Stress und gesundheitlichen Belastungen umgehen. Dabei wird deutlich: ein gesundheitsbewusstes Leben macht Spaß, weckt Lust auf mehr und ist Lebensqualität.

Impressum:

Herausgeber:
BARMER GEK, Gesundheits- und Patienteninformation, Wuppertal

Idee, Konzept und Realisation:
Christine Kostrzewa

medien  büro
www.medienbuero-essen.de

Copyright:
Der Film ist urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung ohne schriftliche Genehmigung des medienbüros Essen ist nicht erlaubt. Trotz sorgfältiger Prüfung kann für die Richtigkeit der Angaben keine Gewähr oder Haftung übernommen werden. © 2009

