



## SEIN - GESUND, BEWUSST, LEBENDIG

<b>Regie</b>	Bernhard Koch
<b>Mit</b>	
<b>Land, Jahr</b>	DE, 2020
<b>Kinostart</b>	19.04.2021
<b>Format, Dauer</b>	Flat - 1:1.85, 100 Minuten
<b>Suisa-Nr.</b>	1014.757
<b>Homepage</b>	<a href="https://frenetic.ch/de/katalog/detail/sein-gesund-bewusst-lebendig-1196/">https://frenetic.ch/de/katalog/detail/sein-gesund-bewusst-lebendig-1196/</a>

Fünf Menschen begeben sich auf den Weg der Selbstheilung und erfahren durch bewusste Veränderung ihres Alltags mehr Glück und Lebendigkeit. Bernhard Kochs Film beobachtet diese Reisen zum eigenen SEIN und ist zugleich eine praktische Anleitung für ein heilsames Leben: Yoga, Bewegung, Fasten, Ernährung, Entspannung und Meditation.

### Inhalt

Wir alle wollen ein gutes Leben, wissen aber nicht genau, was das bedeutet: Gesundheit, Glück, Erfüllung? Vieles erachten wir als selbstverständlich und erkennen erst in Krisen, wie zerbrechlich und wertvoll das eigene Leben ist. Fünf Menschen wagen sich ans Projekt der Selbstheilung: Sie ändern radikal ihren Lebensstil und übernehmen die Verantwortung für ihren Geist und Körper. Ranja kommt durch Yoga in Verbindung mit sich, Stephan entdeckt die Kraft der Heil- und Wildkräuter und Mona wird schmerzfrei durch vegane Ernährung. Dominique findet Lebenskraft durch Sport und Bewegung, Chris lebt Achtsamkeit und Meditation. Sie alle erfahren durch die von ihnen bewusst gewählte Veränderung mehr Glück und Lebendigkeit. Oft beginnt der Weg zur Gesundheit damit, eine Alltagsgewohnheit abzulegen. Das führt bald zur Umstellung des gesamten Lebensstils. Bernhard Kochs Film beobachtet diese Reisen zum eigenen SEIN und ist zugleich eine praktische Anleitung für ein heilsames Leben: Yoga, Bewegung, Fasten, Ernährung, Entspannung und Meditation.

### Pressestimmen

SEIN ist kein missionarischer Ratgeberfilm, sondern vielmehr ein breiter Überblick u?ber unterschiedliche Wege der Heilung und der Selbstheilung.

*FILMDIENST.DE*

Die zentrale Botschaft des Films ist, dass wir durchaus einen grossen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Lebensglu?ck ausu?ben können.

*PROGRAMMKINO.DE*

Der neue Film SEIN von Bernhard Koch ist eine Wohltat in diesen aufregenden Zeiten. Er zeigt, wie ein heilsames Leben beginnen kann und ist gleichzeitig eine ganz praktische Anleitung für gesundes und bewusstes Leben.

*DASGESUNDMAGAZIN.DE*

Der Film verwebt verschiedene Themenkomplexe zu einem visuellen und inhaltlichen Mosaik, in dem ein Steinchen zum anderen kommt.

*CINETASTIC.DE*

Kochs Film will keine Antworten geben, sondern das Publikum ermuntern, selbst Fragen zu stellen und sich bewusst wahrzunehmen.

*FILMREZENSIONEN.DE*