



Sein

gesund, bewusst, lebendig

Ein Film von Bernhard Koch



Chris und Jenny beim AcroYoga



Die Meditationshalle im Lassalle-Haus Bad Schönbrunn, Kanton Zug

**Drehorte in der Schweiz:
Meditationszentrum Beatenberg &
Lassalle-Haus Bad Schönbrunn.**

Mit: Fred von Allmen, Niklaus Brantschen,
Andrea Chiappa, Ursula Flückiger, Dr. Andreas Michalsen,
Ursula Popp, Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo
und anderen.

Wie ein heilsames Leben gelingt

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.



Meditationszentrum Beatenberg, Kanton Bern

«Die zentrale Botschaft des Films ist, dass wir durchaus einen grossen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Lebensglück ausüben können.»

programmokino.de

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

filmrezensionen.de

«Die Yogapraxis schafft Bewusstsein und Bewusstsein ist entscheidend bei allem was wir tun.»

Ranja Weis



Stephan Engelhardt

«Die tägliche Wahrnehmung der Natur führt zu einem erlebten Wissen, das nicht aus dem Verstand kommt.»

Stephan Engelhardt



Ranja Weis

FOLLOW US @



Abonnieren Sie hier unseren Newsletter: www.frenetic.ch/newsletter

FRENETIC
FILMS