
Bezirksbildungstage 2025

Die elementaren Säulen des Wohlbefindens

Der Mediziner Dr. Wolfgang Hofmeister erklärt im Zuge der Bezirksbildungstage 2025, wie menschliches Wohlbefinden entsteht. Er sieht in der Natur die größte Lehrmeisterin für unsere Gesundheit. Anhand der Vier-Elemente-Lehre erklärt er ein komplexes Zusammenspiel, welches im Idealfall Wohlbefinden und Gesundheit zur Folge hat.

In dieser Lehre steht

- die Erde für Ernährung,
- das Wasser für Bewegung,
- die Luft für Bewusstsein und
- das Feuer für Emotionen.

Die Erkenntnisse der traditionellen Europäischen Medizin und der Vier-Elemente-Lehre zeigen, wie wir unsere Selbstheilungskräfte

stärken und zu einem natürlichen Gleichgewicht zurückfinden. „Wohlbefinden ist wie eine Kugel, die ständig in Bewegung bleibt“, so Dr. Hofmeister, der praxisnah erläutert, wie Ernährung, Pausen, Bewegung im richtigen Rhythmus und Achtsamkeit das Wohlfühl und die Lebensqualität auf einem Bauernhof fördern. Ein inspirierender Vortrag für alle, die ihre Gesundheit ganzheitlich betrachten und die Natur als Quelle der Erholung schätzen.

Information

Kursdauer: 3,5 Einheiten

Kursbeitrag: Kostenlos

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität

Zielgruppe: Bäuerinnen und Bauern!

Verfügbare Termine