

# *einfach sein*

*ausruhen - entspannen – träumen - meditieren – sein*



*Besinnlichkeit im Alltag  
baut Stress ab, verschafft mehr Energie, besseren Schlaf,  
macht gelassener, wacher, mental fit!*

*Ein einfacher Weg mit erwiesener Wirkung,  
für eine verbesserte Gesundheit und mehr Wohlbefinden,  
für jederfrau/mann, jederzeit, überall und ohne Hilfsmittel.*

**Mehr Lust auf natürliche Gesundheit?**

Schweizer Kneippverband, Bern

Tel: 031 – 372 45 43

[www.kneipp.ch](http://www.kneipp.ch); [info@kneipp.ch](mailto:info@kneipp.ch)