

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



Autonom Health wünscht frohe Weihnacht

Liebe HRV-Professionals, liebe
PartnerInnen, liebe HRV-Interessierte,

2020 - das Jahr in dem die Welt begann,
eine andere zu werden.

Welche? Wir wissen es (noch) nicht.

Wie können wir uns verhalten?

Zum eigenen Wohl und zum Wohle aller?
Es böte sich an, Beteiligte zu sein, statt
Beobachter.

Vertrauen zu sich selbst und zu anderen
zu entwickeln, damit die Angst aufhört
uns zu bestimmen.

Zu versuchen, inmitten sozialer
Distanziertheit gute Beziehungen zu
leben.

Um einen alten Slogan der „Klosterfrau
Melissengeist“ Werbung abzuwandeln:
„Noch nie war der Vagus so wichtig wie
heute.“

Denn *ER* entscheidet über unser
Immunsystem und darüber, wie wir mit
jeglicher Bedrohung (auch durch Viren)
umgehen. Der Vagus nährt sich vom
guten Leben, gutem Essen und Trinken,
guter Bewegung, gutem Schlaf, guten
Gedanken und guten Beziehungen,
idealerweise abgesichert vom Dialog mit
unserem Vegetativum.

Die Essenz unserer Erfahrungen in diesem
besonderen Jahr ist: Bewahren und
Stärken von Gesundheit. Dies versuchten
wir mit Coachings, Ausbildungen,
Seminaren, Projekten und Corporate

Health Kooperationen umzusetzen -
durchwegs online.

Und immer der rote Faden: Es geht um
Stärkung, Ressourcen, Immunsystem und
um GESUNDHEITSBILDUNG. Mehr denn je!

Bücher, Blogs, die Autonom Health
Community, das Analyseportal samt der
beiden Apps und gute Hardware haben
uns zur Nr.1 in HRV im deutschen
Sprachraum gemacht. Und zwar nur, weil
ihr sie als User oder Partner nützt und
damit in bester Beziehung zu
"Gesundheit" steht.

Dafür wollen wir uns bei euch allen ganz
herzlich bedanken und euch einladen,
mit euren KlientInnen und PatientInnen
und mit Autonom Health 2021 gemeinsam
und zuversichtlich weiter Richtung
Gesundheit zu gehen.

**Wir wünschen euch von Herzen ein
gesegnetes Weihnachtsfest im Kreise
eurer Lieben und erholsame
Feiertage.**

**Kommt gut in ein gesundes,
glückliches neues Jahr!**

**Alfred Lohninger und das Autonom
Health Team**



Impressum:

Autonom Health Gesundheitsbildungs GmbH

Babenberggasse 24-26

3400 Klosterneuburg, Österreich

Newsletter abbestellen