

# 10 Impulse für deine Seele

Durch bewusste Ernährung und Bewegung hältst du deinen Körper fit. Auch deine Seele kannst du pflegen und stärken.



Bleib in Kontakt



Bleib in Bewegung



Entspanne dich



Frage um Hilfe



Beteilige dich



Lerne Neues



Sei kreativ



Nimm dich selbst an



Glaub an dich



Rede darüber



Rede über alles.

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Dienststelle  
Gesundheit und Sport

[gesundheit.lu.ch](http://gesundheit.lu.ch)