



SEIN - GESUND, BEWUSST, LEBENDIG

Regie	Bernhard Koch
Mit	
Land, Jahr	DE, 2020
Kinostart	19.04.2021
Format, Dauer	Flat - 1:1.85, 100 Minuten
Suisa-Nr.	1014.757
Homepage	https://tcfilm.frenetic.ch/de/katalog/detail/sein-gesund-bewusst-lebendig-1196/

Fünf Menschen begeben sich auf den Weg der Selbstheilung und erfahren durch bewusste Veränderung ihres Alltags mehr Glück und Lebendigkeit. 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.

Inhalt

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.