

Wissens-ABC zum Thema: Wellness

1	A	Akupressur, Aromaöle
2	B	Bioenergetik
3	C	Ceralien
4	D	Disstress
5	E	Energie, Entspannungstechniken
6	F	Farben, Frische Luft
7	G	Gesundheit, Gleichgewicht, grüner Tee
8	H	Hafer, Heulen
9	I	Idealgewicht, Immunsystem
10	J	Idealgewicht, Jogging, Johanneskraut
11	K	Körperarbeit
12	L	Lachen, Licht, Liebe
13	M	Massagen, Mentale Fitness
14	N	Nahrungsaufnahme, Natur
15	O	Obst, Öle
16	P	Psychohygiene
17	Q	Qi Gong
18	R	Reis, Rohkost, Rückenschule
19	S	Sauna, Schlafen, Stressmanagenemt, Stretching
20	T	Tanzen, Treppensteigen
21	U	Umarmung, Unternehmungen
22	V	Vertrauen, Vitalität
23	W	Wa Do, Wasser, Wochenende
24	X	Xylophon
25	Y	Yoga, Yogurt
26	Z	Zeit