

Dr. med. Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)
CAS - Genomisch-klinische Medizin
Wissenschaftliches Doktoratsstudium (UFL)

Allgemeine Innere Medizin FMH

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin SSAAMP
Thermographie (ThermoMed-ISTT)

Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekularmedizin SSAAMP
Applied Kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Version 15. Oktober 2025

Meine 4 Philosophien zum Tagesbeginn



Kreation: Alexander Eichhorn

Philosophie Nr. 1

Jeder Tag ist ein neuer Anfang und beginnt bei NULL, völlig egal, was gestern war.

Philosophie Nr. 2

Jeden Tag beginne ich mit 40 Minuten Sport an der Sprossenwand, aber erst, wenn der Schnee kommt... Bis dahin bin ich draussen auf dem Balkon mit Blick auf den Bodensee und die Berge und erfreue mich am fröhlichen Zwitschern der Vögel... und sei es noch so kalt...

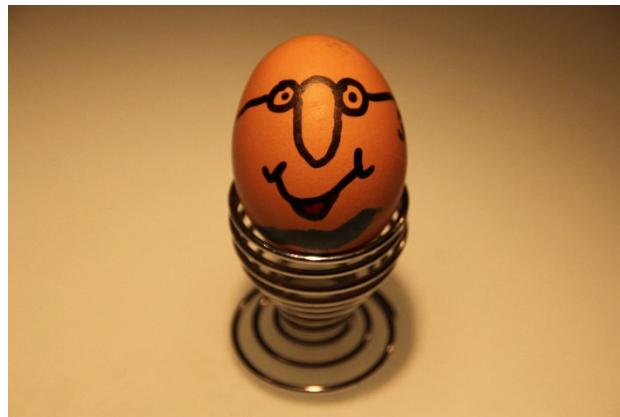
Philosophie Nr. 3

Ich beende den Sport stets stehend, mit geschlossenen Augen, die Hände zum Yoga-Gruss gefaltet, die Atmung angehalten und sage zu mir still und leise: «Die Zeit steht still... Ich bin die Zeit».

Philosophie Nr. 4

Den Tag mental ruhig und gelassen beginnen.

Was auch der Tag bringen wird, ich kämpfe nicht gegen den Tag, sondern gleite wie auf einer *Rutschbahn* von oben - Morgen, nach unten - Abend... und lande sanft auf dem weichen Feierabendfell...



Kreation: Alexander Eichhorn