



## Wir sind Körper, Geist und Seele

*«Tue Deinem Leib des Öfteren etwas Gutes,  
damit Deine Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.»  
(Theresa von Avila, + 1582)*



Ein Spaziergang genauso sehr  
wie eine wohlverdiente Ruhephase,  
ein feines Essen genauso sehr  
wie ein wenig Sport  
helfen nicht nur mit, gesund zu bleiben,  
sondern auch der Seele Lust am Wohnen zu geben.

Vergiss niemals:  
Dein Leib ist Gottes Tempel ...  
und zu ihm darfst auch Du Sorge tragen!