

Tao

[chin. „Lehre des Weges“]

des Well-Aging

Teil 1 – Yang Sheng, das Leben nähren

Nach der taoistischen Lehre reduziert ein Leben im Einklang mit der Natur den täglichen Kraftaufwand und führt von selbst auf einem natürlichen Weg zu einer harmonischen Verlängerung des Lebens (Well-Aging). Im ersten Teil ihres Artikels beschreibt Lucia Schmidt die Hintergründe des psychomentalen Well-Aging.