

SPORT, FITNESS & LIFESTYLE

Ein Leben abseits des Bellevue:

Leonie Oeschger frönt ihrer zweiten Leidenschaft und entwickelt Lebenskonzept „Triohealthy“

Von [Cindy Knoblauch](#) | September 2020



Wir aus der [Bellevue](#)-Newsletter-Redaktion jedenfalls sind von der Vielfalt der kostenfreien Workouts, die das World Wide Web so bietet, noch ganz geflasht. Geflasht waren wir im Übrigen auch als wir feststellten, dass man auf der Suche nach Vorbildern in puncto „gesunde Lebensweise“ einfach mal in den eigenen Reihen schauen muss.

Alle Augen auf unsere SRH-Studentin Leonie Oeschger und „Triohealthy“ – ein von ihr und ihren beiden Geschwistern entwickeltes Lebenskonzept, welches die drei Schlüsselfaktoren Bewusstsein, Ernährung und Bewegung in Einklang bringt und zu einem gesunden Leben führt.

Wir haben uns mal intensiv damit beschäftigt und versuchen uns an einer Zusammenfassung: „Setze dich nicht Stress & Druck aus, sondern achte auf Ausgeglichenheit und ein positives Mindset, der Weg führt nicht über ein „Hammer-Workout, mit dem wir unseren Körper zerstören“, sondern über Bewegung, wir machen keine lästige „Diät“, sondern halten uns an eine ausgewogene, vielfältige Ernährung.“ (Gut so, Leonie? 😊)

Auf der Website von Triohealthy findet ihr spannende Beiträge, die sich genau mit diesen Themen beschäftigen. Mal sehen, wie es euch dabei geht: Beim Stöbern haben wir jedenfalls die Zeit fast vergessen: www.triohealthy.com

Kurz: Lasst euch auch von den drei wirklich sympathischen, liebenswerten Geschwistern aus dem Hause Oeschger inspirieren. Los geht's am besten erstmal mit dem Mission-Statement-Video: www.youtube.com/watch?v=tyY3Y9os_rM&t=6s

Folgt außerdem den dreien auf ihren Social Media Kanälen und lest jede Woche kurze Wissens-Pop-ups mit prägnanten Fakten, verfolge die drei bei Diskussionen über spannende Themen und erweitere dein Know-how.

[Instagram](#), [Facebook](#), [Pinterest](#) und [LinkedIn](#): @triohealthy

Wir werden triohealthy. Wer ist dabei?