

Eine Woche ‚Seminar mit Einzel-Coachings‘:

GESUNDHEITS- UND WELLNESS-SEMINAR

aufschlussreich – wohltuend – praktikabel

Gesund werden und gesund bleiben hängen in hohem Maße ab von unserem seelischen Wohlbefinden. Wissenschaftliche Langzeitstudien zeigen, dass von allen Faktoren, die unsere Gesundheit positiv beeinflussen, der psychische Faktor die herausragende Rolle spielt. Das bedeutet: **Gesundheit ist möglich!**

Manche Leute glauben, dass sie sich quälen müssen, um gesund zu werden oder gesund zu bleiben. Wissenschaftliche Erkenntnisse weisen eher auf das Gegenteil hin: Gesundheit korrespondiert mit einem erfüllten und zufriedenen Leben, mit Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Lebensgenuss, d.h. **Gesundheit gewinnt mit Lebensqualität.** In unserem Gesundheits- und Wellness-Seminar erfahren Sie, welche Faktoren Gesundheit unterstützen.

Wir möchten, dass Sie dieses Wissen erfolgreich in Ihrem Leben umsetzen können. Deshalb kombinieren wir ein interessantes Seminar mit wirksamem Einzel-Coachings. Das ist unser **Erfolgskonzept**. So erreichen wir positive und nachhaltig wirksame Ergebnisse. Wir denken und arbeiten lösungsorientiert. Während das Gesundheitswesen sich hauptsächlich mit Krankheiten beschäftigt, konzentrieren wir uns auf Gesundheit. Menschen, die gesund werden, gesund sind und gesund bleiben verfügen über eine **Gesundheits-Kompetenz**. Sie lässt sich erforschen, erlernen und praktizieren. Das Seminar wird durchgeführt von Anton Berger, Schul- und Ausbildungsleiter der ILP-Fachschule Landshut/Poxau. Wir arbeiten ausschließlich mit **wissenschaftlich anerkannten Methoden**¹.

Das Gesundheits- und Wellness-Coaching besteht aus Seminar und drei Einzel-Coachings. Vormittags von 9 Uhr bis 12 Uhr lernen Sie Theorie und Praxis der Gesundheits-Kompetenzen kennen. Der Nachmittag steht zur Verfügung für entspannende Aktivitäten wie Wandern, Lesen und Gespräche. Ebenfalls am Nachmittag finden die Einzel-Coachings statt. Das Gesundheits- und Wellness-Coaching umfasst fünf Tage, jeweils von Montag bis Freitag. Das Seminar kostet 300 €, die drei Einzel-Coachings pro Stunde 80 €. Die Einzel-Coachings werden zeitgenau abgerechnet. Eine Sitzung in Integriertem lösungsorientiertem Coaching dauert etwa 1 ½ - 2 Stunden..

Zeit: Mo.-Fr. 31.3. – 4.4.2014

Ort: ILP-Fachschule Landshut/Poxau, Schloß Poxau,



Gesundheits- und Wellness-Seminar

Seminar und Einzel-Coachings

GESUND SEIN IST EINFACH UND NATÜRLICH

Krankheiten sind etwas Kompliziertes, Gesundheit ist einfach und natürlich. Es gibt Menschen, die sich einer guten Gesundheit erfreuen. Was machen sie anders als jene, die unter Krankheiten leiden? Früher hat man Krankheiten erforscht, heute untersucht man Gesundheit. Man nennt diese Forschungsrichtung **Salutogenese**. Die Fähigkeit gesund zu sein, zu werden und zu bleiben lässt sich trainieren. Dabei sind eigene Erfahrungen wertvoll, ein lösungsorientiertes Denken zu diesem Thema, Lösungsfilme, die das Vertrauen und die Zuversicht stärken, sowie attraktive Lebensziele. Das sind Themen des **ersten Seminartags**.

WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE ZUM THEMA GESUNDHEIT

Eine der hauptsächlichen Ursachen für Krankheiten sind Dauerstress, resultierend aus einengenden Denk- und Verhaltensmuster. Oft fehlt die Erlaubnis, mit gutem Gewissen sein Leben nach den **eigenen Bedürfnissen** zu gestalten. Kommen dann noch aktuelle Belastungen und Enttäuschungen dazu, bricht die Widerstandsfähigkeit zusammen, und der Betreffende wird krank. Oft genügt schon die ‚**große Erlaubnis**‘, sein eigenes Leben zu leben und eigene Ziele zu verwirklichen, damit jemand wieder gesund wird. Eine gesunde Lebenseinstellung und Lebensgestaltung wirkt sich wohltuend auf den Körper und seine Aufgaben aus. Dazu gibt es aufschlussreiche wissenschaftliche Untersuchungen. Das sind Themen des **zweiten Seminartags**.

GESUND SEIN AUS SOZIALEM WOHLBEFINDEN

Menschen möchten **dazu gehören**, streben nach Sympathie, Wertschätzung und Bewunderung – doch häufig mit wenig tauglichen Mitteln. Dadurch bekommen sie nicht selten das Gegenteil von dem, was sie sich insgeheim wünschen. Sich aufopfern für andere, hervorragende Leistungen erbringen, stark und überlegen sein bedeuten Stress und manchmal Enttäuschungen. Was würde mir gut tun und wie kann ich das erreichen? Das sind Themen des **dritten Seminartags**. Wieder setzen wir auf das Einfache und Natürliche, auch was die soziale Beziehungskompetenz betrifft. Zunächst gilt es herauszufinden: Wo liegen **meine Stärken**? Dann: Was könnte ich dazu lernen? Auch hier gilt: Weniger ist mehr!

SICH GESUND DENKEN

Manche denken, Gesundheit oder Krankheit seien so etwas wie Glück oder Unglück. Es ist ihnen nicht bewusst, in welchem hohem Maße sie ihr Geschick **selbst gestalten**, durch Erwartungen, Hoffnungen und Befürchtungen. In der Fachsprache nennen wir das Glaubenssätze, Erwartungshaltungen und Identitäten. Sie beeinflussen sowohl das krank als auch das gesund sein. Wie denke ich gewohnheitsmäßig über diese Themen? Was würde mir und meiner Gesundheit gut tun? Wie kann ich das gedanklich verstärken, vermindern oder verändern? In unserem Denken liegt weit mehr ‚**Wirkungsenergie**‘ als wir vermuten. Sie können wir nützen. Das sind Themen des **vierten Seminartages**.

WAS MÖCHTE ICH? – AUTONOMIE UND GESUNDHEIT

Ziele werden Wirklichkeit. Deshalb ist es wichtig, sich darüber klar zu werden, was man wirklich möchte. Jede Entscheidung hat Vor- und Nachteile. Auch Gesundheit hat ihren Preis. Schließlich gibt es so etwas wie ‚Krankheitsgewinne‘, auch wenn diese nicht viel wert sind. Ein weiteres Thema des **fünften Seminartages** werden typspezifische Fallen sein und der Weg aus diesen Fallen. Es sind die Sorgen-, die Abhängigkeits- und die Selbstzweifel-Falle. Wir nennen das **Autonomie-Training**