

## Gesundheit lernen – genussvolle Gesundheitsorientierung als „roter Faden“



Alice Westphal

### Seminar:

Gesundheit lernen

### Seminarleiter:

Alice Westphal

### Termine

29./30.09.2010

### Seminargebühr:

€ 500,00 zzgl. MwSt.

### Seminarpauschale:

inklusive (Kaffeepausen,  
Tagungsgetränke, Mittagessen)

### Tagungsort:

essentis bio-seminarhotel, Weis-  
kopffstraße 16/17, 12459 Berlin

### Anmeldeschluss:

14.09.2010

### 2-Tages-Seminar

**„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“. (Arthur Schopenhauer)**

Ein gesundheitsorientierter Lebensstil ist nie „fertig“, sondern ein lebenslanger Lernprozess, den Sie immer weiterentwickeln und an die Veränderungen in Ihrem Leben anpassen.

Wichtig ist, dass die genussvolle Gesundheitsorientierung eine Grundhaltung bleibt, eine Grundeinstellung für Ihr zukünftiges Leben.

### Inhalte

Das genussvolle Lernen, Gesundheit zu lernen, ist ein Prozess und gelingt am besten, wenn er folgende Elemente enthält

- ein tragfähiges Ziel
- Abwechslung
- Meilensteine
- Vernetzungs- und Unterstützungsmöglichkeiten
- Feste und Rituale

### Ziele

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie an Informationen kommen, wie Sie Ihren wirklichen Sinn finden, wie Sie die Lust und den Spaß an der Gesundheitsorientierung erhalten, wie Sie den „roten Faden“ wieder aufnehmen, wenn Sie ihn aus dem Auge verlieren und wie Sie Ihren „inneren Schweinehund“ zu Ihrem Partner machen.

### Benefit/Nutzen

Durch Fallbeispiele, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Basisinputs und Impulsreferate erhalten Sie einen Leitfaden für die Entwicklung Ihres individuellen Gesundheitsweges und die Umsetzung im Alltag.