

## Gesundheit lernen und Selbstheilungskräfte trainieren

In diesem Workshop können Sie für sich und Ihre Patienten, Klienten oder Schüler denkbar einfache Interventionen und Methoden für die Erhaltung der Gesundheit kennen lernen - in einem ganzheitlichen Sinne: körperlich und mental. Neben der heilsamen Körpererfahrung geht es hier um ein Mentaltraining, das ursprünglich im Leistungssport erfolgreich ist. Da hängt Gewinnen maßgeblich von einer starken Mentalität ab, von der richtigen Einstellung und davon, das Ziel von vornherein im Auge zu behalten. Wie lässt sich dieses Erfolgsrezept auf die Gesundheit und eine Genesung von Beschwerden übertragen?

Dazu lernen Sie ein achtsames Verfahren kennen, mit Tiefenentspannung, körperlicher Sensibilisierung und heilsamen Erfahrungen, die zunächst ganz natürlich zu mehr Selbstfürsorge motivieren. Im Verlaufe von äußerst kreativen, phantasievollen und spielerischen Übungen können die Teilnehmenden aus einem Pool von über 50 verschiedenen Anwendungen schöpfen. Diese sollen als 'Mentales Therapeutikum' bei unterschiedlichen Beschwerden und, ganz unabhängig vom Ernst der Lage, eine Hilfe zur Selbsthilfe werden. So können Sie für sich oder Ihre Schützlinge die jeweils individuellen, höchst wirksamen Heilphantasien und passenden körperorientierten Übungen (er-)finden und trainieren. Das ist Medizin ganz ohne ungewollte Nebenwirkungen und Betroffene können aktiv zum eigenen Heilungsprozess beitragen.

Das Mentaltraining ist ein resilientes Verfahren mit einer Lösungs- und Ressourcenorientierung. Es trägt auf spannende und wohltuende Weise dazu bei, beängstigende Krankheitsbilder durch heilsame Gesundheitsbilder zu ersetzen. Die Teilnehmenden erhalten ein Seminarbegleitendes-Skript.

## Kurzankündigung

In äußerst kreativen, phantasievollen und spielerischen Angeboten werden individuelle Heilphantasien und passende, körperorientierte und spielerische Übungen zur Genesung und Gesunderhaltung gefunden. Als Hilfe zur Selbsthilfe wirken über 50 verschiedene 'Mentale Therapeutika' bei unterschiedlichsten Beschwerden und unabhängig vom Ernst der Lage – ganz ohne ungewollte Nebenwirkungen.