

Gesundheit ist ansteckend!

Ziel dieser Vorträge ist es, den Teilnehmern ein Verständnis von Gesundheit zu vermitteln.

Gesundheit hat viele Aspekte. Es gibt viele Stellschrauben, an denen es zu drehen lohnt. Man muss sie nur kennen!

Diese Vorträge liefern Antworten auf anerzogenes Verhalten und gelernten Denkmustern, die wir in unserem Leben als richtig akzeptiert haben und die wir nicht mehr hinterfragen. Dadurch entsteht die Krankheit: Normopathie, die Krankheit, normal sein zu wollen.

Im wichtigsten Vortragsteil werden die Teilnehmer angeleitet, ihre eigene Konstitution zu bestimmen. Daraus leiten sich besondere Empfindlichkeiten und Krankheitsdispositionen ab. Hieraus werden dann präventive Maßnahmen angeboten, um Gesundheit zu fördern.

Preise: je nach Ort, Teilnehmerkreis und Veranstalter unterschiedlich.
Bitte Anfragen...

Die Vorträge benötigen einen Zeitrahmen von vier Stunden.

- Dies ist in Rahmen eines halbtägigen Workshops möglich.
- Oder im Rahmen von zwei Abendveranstaltungen je 2 Stunden.

(Ausgewählte Themen sind auch einzeln buchbar.)

Weitere Informationen auf meiner Homepage:
<http://www.chi-dojo.de/html/vortrage.html>

Kontakt:

Bernd Daus
- Dipl.-Ing, Personalentwickler, Heilpraktiker -
Saseler Chaussee 197a
22393 Hamburg
Telefon: 040 / 60013105
E-Mail: info@chi-dojo.de
Internet: www.chi-dojo.de



also...

...Gesundheit! 😊

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

Vorträge

Gesundheit aktiv gestalten

Meine Konstitution weist mir den Weg...

... zur Prävention für Körper, Geist und Seele

**Gesundheit
erleben die Menschen
von den Göttern,
aber es liegt in ihrer Hand,
sie zu bewahren.**

[Demokrit, antiker griechischer Philosoph]

Beschreibung der Vorträge
mit ihren inhaltlichen Schwerpunkten:

Gesundheit im Allgemeinen

- Was sagten die alten Griechen?
- Steht etwas über Gesundheit im Gesetz?
- Was sagt die WHO?
- Was sagen die Schulmediziner?

Gesundheitsentwicklung

- Pathogenese
- Salutogenese
- Krankheitsverlauf / Gesundheitsverlauf

Gesundheitsmodelle

- Dynamische Konzepte
- Energiemodelle
- Kontinuum der Gesundheit

Lösungskonzepte

- Körperliche Gesundheit
- Psychische Gesundheit
- Spirituelle Gesundheit
- Soziale Gesundheit
- Das Milieu

Lösungen

- Schwerpunkt: Ernährung
- Schwerpunkt: Bewegung
- Schwerpunkt: Soziale Bindung
- Welche Gesundheitsstrategien sind für mich förderlich?
 - 1. Wahl: Verantwortung...
 - 2. Wahl: Verdrängung...
 - 3. Wahl: Krankheit als Lebensinhalt...
 - 4. Wahl: Resignation...

Gesundheit als Herausforderung

- Was kann ich tun?
- Regeln und Schritte zu Wohlbefinden.

Normopathie

- Normopathie ist die Krankheit des Normal-Sein-Wollens.
- Darf ich Mensch sein?
- Hinderliche Erziehungsprinzipien?
- Kann ich wirklich autonom handeln?
- Von der Alltags-Depression...

Psychosomatik

- Welches Selbstbild ist hilfreich?
- Welche Lebenseinstellung ist nützlich?
- Wie komme ich aus der Alltags-Depression heraus?
- Wird mir ausreichend Beachtung geschenkt?

Gesundheit und Beziehungen

- Das hormonell gesteuerte Wohlgefühl.
- Was geschieht mit unbefriedigten Bedürfnissen?
- Was nützen Ersatzbefriedigungen?
- Vorsicht: Suchtgefahr!

Konstitutionen

- Welcher Konstitutionstyp bin ich?
- Welche Krankheitsdispositionen habe ich?
- Was muss ich mit meiner Konstitution tun, um gesund zu bleiben?
- Worauf muss ich präventiv achten?