

mein GESUND-SEIN gestern – heute - morgen

Ein Seminar für Menschen mit Gesundheitsbewusstsein

„Mit der Gesundheit lässt sich's besser leben.“ (Franz Schmidberger, deutscher Publizist 1942)

Bewusst wird uns dies allerdings oft erst, wenn Gesundheit fehlt.

In diesem 2-teiligen online-Workshop wollen wir gemeinsam hinspüren:

- Was bedeutet(e) Gesundheit für mich – gestern und heute?
- Was habe ich in der Vergangenheit für mein GESUND-SEIN getan?
- Wer oder was hat mich dabei unterstützt?
- Was ist bei mir derzeit aus der Balance?
- Was möchte ich künftig für mein GESUND-SEIN tun?
- Auf welche Stärken kann ich dabei bauen?

➤ **Mit kreativen Methoden aus der Biografiearbeit**

- betrachten Sie unterschiedliche Definitionen von Gesundheit
- bekommen Sie Input zu Themen von Gesundheit / Krankheit
- Erleben Sie verschiedene kurze Übungen zur Stressbewältigung / Gesundheitsförderung

➤ **Termine:**

22. Januar 2025 19 – 21 Uhr und

12. März 2025 19 – 21 Uhr - jeweils online über Zoom

➤ **Kosten gesamt:**

€ 80,- für beide Abende (Sie bekommen den Link nach Überweisung der Teilnehmer*innengebühr zugemailt)

➤ Weitere Informationen und **Anmeldung** unter

Erika Ramsauer: info@erikaramsauer.at oder +43 (0) 680 144 244 6

Ruth Bühler-Schuchmann: rbs@heute-gestern-morgen.info oder +49 (0)1575 5880873

➤ **Referentinnen:**

Ruth Bühler-Schuchmann, Nürnberg

Krankenschwester, Dozentin für Pflegeberufe, Referentin für Biografiearbeit

Erika Ramsauer, MTD, Salzburg

Supervisorin, Psych. Beraterin, Fachbuchautorin, Referentin für Biografiearbeit