

Wir laden ein zu

Was hält mich gesund?

Eine be-sinnliche Spurensuche zu drei Quellen

am **Montag, 24.10.2011** von 18.00 bis 21.00 Uhr

Inhalt

Der Begriff des Kohärenzgefühls ist in den Überlegungen von Aaron Antonovsky (welcher den Begriff der Salutogenese einführte) von zentraler Bedeutung. Als Kohärenzgefühl bezeichnet er das tragende Grundgefühl einer Person, aus dem heraus der Mensch die Welt wahrnimmt - nämlich in dem **Sinn**, dass wir das, was um uns herum geschieht, ausreichend verstehen und beeinflussen können. Dazu beschreibt er drei Bereiche:

- Die Verstehbarkeit der eigenen Lebenswelt
- Die Handhabbarkeit der eigenen Lebenswelt
- Die Sinnhaftigkeit des eigenen Handelns

Ziel

Reflexion der persönlichen Lebensführung durch Verlangsamten und Innehalten.
Mögliche Werkzeuge für die Gesunderhaltung entdecken.

Methode

Impulsvortrag/Theorieinputs, Aufgabenstellungen, Körperübungen, Körper-Selbsterfahrung
Diskussion

Leitung · Joachim Nagele · Coach, Psychotherapeut, Lehrtherapeut f. BA (DÖK) u. Dynamische Gruppenpsychotherapie, Netzwerkpartner OE 263 Organisationsberatung · Kosten · € 51.- (inkl. Raummiete) · Ort · Innsbruck, Adresse wird bei Anmeldung bekannt gegeben · Teilnehmerinnen · max. 10 · bequeme Kleidung, Schreibzeug und Decke mitbringen ·

Anmeldung bis 17.10.2011 unter
frauengesundheit@psychotherapie-ibk.at

· mit allen sinnen ·



weitere Angebote · Die gesunde Mittagspause · 5-Elemente-Küche für eilige Genießerinnen · Berühren-berührt werden-berührt sein · Scharfsinnig - den blinden Flecken auf der Spur · Der Tau des Himmels · Yoga@Home · Geschichten, die unsere Füße erzählen

Die Veranstaltungen sind als Modulsystem aufgebaut, sodass Sie sich Ihr Gesundheitspaket individuell zusammenstellen können. Ihre Anmeldung ist fix, wenn Sie den Kursbeitrag auf unser Konto bei der BTV BLZ 16000, Ktonr. 00116042649 lautend auf Praxisgemeinschaft Dr. Rita Schwarz einzahlen.