

## **„Auf den Körper hören – in bewusstem Kontakt mit dem Körper leben“**

Störungen der Befindlichkeit und körperliche Krisen als Wegweiser zur Entwicklung von Gesundheit

Immer mehr setzt sich das Wissen durch, dass körperliche Beschwerden und Krankheiten nicht unabhängig von seelischen Belastungen gesehen werden können. Ob am Arbeitsplatz oder im Privatleben – unsere körperliche Befindlichkeit hängt ganz eng mit dem psychischen Befinden zusammen und im Zusammenspiel von beidem entsteht Gesundheit oder Krankheit.

Dieses Seminar bietet die Gelegenheit, diese Zusammenhänge genauer kennen zu lernen, mit dem Ziel, die psychischen Belastungen, die mit den körperlichen Beschwerden einhergehen zu erkennen und Lösungen zu entwickeln, die Gesundheit und Wohlbefinden ermöglichen.

Das Seminar ist gedacht für Mitarbeiter, die krank sind oder unter körperlichen Beschwerden leiden und auf diese Weise zu ihrer Genesung beitragen wollen und für Mitarbeiter, die vorsorgen wollen, dass körperliche Beschwerden zu keiner gesundheitlichen Einschränkung führen.