

WAHRNEHMUNGS-/HÖRTRAINING

bei Tinnitus und Hyperakusis

GESUNDHEIT AKTIV GESTALTEN

OFFENE SEMINARE 2012



Erweiterung der
Möglichkeiten im
Umgang mit dem
Ohrgeräusch

Information - Gespräch - Qigong

Informations- verarbeitung und Wahrnehmung von Ohrgeräuschen ist erlern- und beeinflussbar

Sie lernen und erfahren, durch konkrete Wahrnehmungs- und Hörübungen, dass das Ohrgeräusch unwichtig und bedeutungslos werden kann, dass weggehört werden darf.

Die Erfahrungen aus den einzelnen Übungen werden im Gespräch reflektiert und vertieft. Ausserdem werden die physiologischen Zusammenhänge, die das Erleben des Ohrgeräusches beeinflussen aufgezeigt.

Reden - Üben -
Austauschen - Fühlen
Zuhören - Weghören - überhören

Übungen aus dem bewegten Qigong erweitern die Möglichkeiten, sich selbst aktiv entspannen und erholen zu können.

- **Durch Bewegung zur Ruhe kommen**
- **Die Kraft der eigenen Mitte spüren**
- **Körper, Geist und Atem in Harmonie wahrnehmen**

Kurskonzept: Kooperation

SPETH HÖRTRAINING

**GESUNDHEIT
AKTIV GESTALTEN**

16.03.2012 sowie 16.11.2012

SA 9.30h bis ca. 17.30h

Kursgebühr: 100€ pP inkl.

Mittag/Kaffeeoase und Verpflegung

Frühbucherrabatt möglich !

Referentinnen:

Petra Speth, Audiotherapeutin (DSB)
Beraterin für Ohrgeräusche,
Kontemplationslehrerin,
Dozentin für Gesprächsführung
www.hoertraining-speth.de

Ramona Heister, Beraterin für
Gesundheitsförderung und -
kommunikation (BSc). Zertifizierte
Lehrkraft für Taijiquan und Qigong
(DDQT); www.aktivgestalten.de

**Veranstaltungsort: ehem. Kloster, heute modernes
Bildungshaus Schmerlenbach bei Aschaffenburg
Schmerlenbacherstr. 8, 63768 Hösbach**

**Anmeldung:
Tel.: 06021 / 63020**

**Direkt im Bildungshaus
info@schmerlenbach.de
www.schmerlenbach.de**