

Gesundheit aktiv gestalten

*„Leben so einrichten,
dass Gesundheit Platz hat“*

Angebote für Privatpersonen, Selbstständige, Menschen in Organisationen sowie Bildungseinrichtungen

KURSE | SEMINARE | WEITERBILDUNG | PROJEKTE | BERATUNG

**Gesundheit
fördern**

**das Leben
pflegen**

**Kompetenzen
erweitern**

Im Konzept **Gesundheit aktiv gestalten** verbinden sich Elemente aus westlichen und östlichen, modernen wie klassischen Schulen und Erfahrungswerten.

Bewegung ist Veränderung:

Taijiquan und Qigong erlauben vielfältige Bewegung, um mit mehr Achtsamkeit und Wahrnehmung aktiv im Leben zu sein.

Einladung zum Perspektivenwechsel:

Information und Weiterbildung zeigen, dass Gesundheit mehr ist, als die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit entsteht dort, wo wir leben und arbeiten.

Kommunikation öffnet Gestaltungsräume:

Gesundheitsförderliche Kommunikation ist Haltung und Technik und ermöglicht, sich und anderen kreativ und ressourcenorientiert zu begegnen.

Ruhe
Eigensprache
YinYang Entschleunigen
Beweglich Taijiquan
Bewusster Körper **Kommunikation**
Work-Life-Balance Harmonie
VERSTEHEN Hören WOHLGEFÜHL
Idiolektik Mitte LEICHTIGKEIT
Entspannter Geist Lebendig
Wertschätzung Lebenspflege
Wahrnehmung Verbal
Austausch **Qigong**
Kraft Nonverbal

Ramona Heister · Dipl. Betr. (FH), Gesundheitskommunikation – Gesundheitswissenschaften (BSc.)

Taijiquan & Qigong Lehrende (DDQT), Klassische Chinesische Medizin / Diätetik (Uni Zertif. Witten-Herdecke)

Fon 0 61 23 / 70 23 91 · Fax 0 61 23 / 70 23 92 · Ramona.Heister@aktivgestalten.de · www.aktivgestalten.de