

# Gesundheit aktiv gestalten

„Leben so einrichten,  
dass Gesundheit Platz hat“

Angebote für Privatpersonen, Selbstständige, Menschen in Organisationen sowie Bildungseinrichtungen

KURSE | SEMINARE | WEITERBILDUNG | PROJEKTE | BERATUNG



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.

Ramona Heister · Dipl. Betw. (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

# Gesundheit aktiv gestalten

... für Lebensqualität  
und Leistungsbereitschaft

## Was treibt uns an – was bremst uns aus

### QIGONG UND DIE ANTREIBERDYNAMIK DER TRANSAKTIONSANALYSE

„Das ist eben so meine Art: ... immer im Rennen, alles perfekt machen, mich alleine durchbeißen...“ Die Transaktionsanalyse (TA) beschreibt 5 Antrieber-Modelle, die unser Denken, Fühlen und Verhalten beeinflussen. Diese Steuerungsmuster haben wesentliche Qualitäten für unseren Alltag, wenn sie nicht jederzeit oder ungewollt die komplette Führung übernehmen. Wir nutzen im Workshop die bewegten Übungen des Qigong, um den Modellen der Antrieber aktiv nachzuspüren und über die ganzheitliche Erfahrung, Bewusstheit und Wahrnehmung zu stärken.

**ORT:** Im ehemaligen Kloster und modernen Bildungshaus 63768 Hösbach (bei Aschaffenburg)

**TERMINE:** 05.05. / 28.08. / 03.11.2015 **ZEIT:** 10.00 bis ca. 17.00 Uhr

**TEILNAHMEGEBÜHR:** 75 Euro / Seminartag inkl. Verpflegung (Mittag- und Kaffeepause) **VERANSTALTER:** Bildungshaus Schmerlenbach

**ANMELDUNG:** Direkt im Bildungshaus, Telefon 0 60 21 / 6 30 20  
Info@schmerlenbach.de · www.schmerlenbach.de

**INFO / KURSLEITUNG:** Ramona Heister

## Qigong – das Leben pflegen, Wochenendseminar

### ENTSPANNT LERNEN – LERNEN ZU ENTSPANNEN

Qigong „zur Pflege des Herzens“ in einem umfassenden Sinn der klassischen chinesischen Philosophie beinhaltet bewegte Übungen, sowie meditative Aspekte mit Meridianbezug. In ihren Grundlagen sind die 8 Übungen leicht zu erlernen und über die Zeit der Praxis in feinsinniger Tiefe zu erfahren. Für Einsteiger und zur Vertiefung geeignet können die Wochenenden auch einzeln besucht werden.

**ORT:** Im ehemaligen Kloster und modernen Bildungshaus 63768 Hösbach (bei Aschaffenburg)

**TERMINE:** 21.–22.03 / 27.–28.06 / 12.–13.09 / 12.–13.12.2015

**ZEIT:** Samstag, 10.00 Uhr bis Sonntag, ca. 13.00 Uhr

**TEILNAHMEGEBÜHR:** 175 Euro / Wochenende inkl. Übernachtung / VP

**VERANSTALTER:** Bildungshaus Schmerlenbach

**ANMELDUNG:** Direkt im Bildungshaus, Telefon 0 60 21 / 6 30 20  
Info@schmerlenbach.de · www.schmerlenbach.de

**INFOS / SEMINARLEITUNG:** Ramona Heister

## Sonntag mit Qigong in Mainz

### LERNEN – ÜBEN – VERTIEFEN

Qigong ist vielfältig und verbindet meditative Elemente, sanfte und intensive Bewegung mit Achtsamkeit. Das gewählte Zeitfenster gibt uns die Möglichkeit, verschiedene inhaltliche Aspekte der bewegten Übungen des Qigong kennen zu lernen oder zu vertiefen.

**BITTE MITBRINGEN:** Kleines Pausenvesper, Kleidung für Halle und draußen

**ORT:** Mainz Gonsenheim, Gleisbergschule **TERMINE:** 14.06. / 27.09.2015

**ORT:** Mainz, Rosengarten **TERMIN:** 09.08.2015 **ZEIT:** 9.30 bis ca. 14.00 Uhr

**TEILNAHMEGEBÜHR:** 40 Euro\* / 45 Euro **VERANSTALTER:** Weißer Kranich, Freunde des Qigong, Taijiquan, Wushu e.V.

**ANMELDUNG (ERFORDERLICH) / INFOS:** Ramona Heister \* Mitglieder Weißer Kranich

## Über den konstruktiven Umgang mit Ärger

### KOMMUNIKATION – QIGONG – TAIJIQUAN

Mit Taijiquan, Qigong und Kommunikationspsychologie den ganzen Menschen einbeziehen und dem alltäglichen Ärger konstruktiv begegnen lernen. Im Kontakt zu uns selbst verändert sich auch der Kontakt zu anderen. Für alle, die nicht länger unreflektiert Ärger über sich ergehen lassen wollen.

**ORT:** Als Tagesseminar individuell vor Ort möglich

**TERMINE:** bitte nachfragen

**INFO / KURSLEITUNG:** Ramona Heister und Doris Beher, Mediation und Konfliktberatung, www.mediation-beher.de

## Wahrnehmungs- und Hörtraining bei Tinnitus und Hyperakusis

### INFORMATION – GRUPPENGESPRÄCH – QIGONG

Erweiterung der Möglichkeiten im Umgang mit dem Ohrgeräusch – Informationsverarbeitung und Wahrnehmung von Ohrgeräuschen ist erlern- und beeinflussbar.

**ORT:** Im ehemaligen Kloster und modernen Bildungshaus 63768 Hösbach (bei Aschaffenburg)

**TERMIN:** 30.07.2015 (weitere Termine auf Anfrage / auch individuelle Seminare vor Ort möglich) **ZEIT:** 9.30 bis ca. 17.30 Uhr

**TEILNAHMEGEBÜHR:** 110 Euro / Seminartag inkl. Verpflegung (Mittag- und Kaffeepause) **VERANSTALTER:** Bildungshaus Schmerlenbach

**ANMELDUNG:** Direkt im Bildungshaus, Telefon 0 60 21 / 6 30 20  
Info@schmerlenbach.de · www.schmerlenbach.de

**INFO / KURSLEITUNG:** Ramona Heister und Petra Speth, Audiotherapeutin  
Telefon 0 60 21 / 4 59 05 61 · www.Hoertraining-speth.de

## Durch Kommunikation Vertrauen aufbauen und Beziehung schaffen

### IDIOLEKTIK® – DIE EIGENSPRACHE IN DER GESPRÄCHSFÜHRUNG

Sprache ist ein wesentliches Instrument beruflichen Handelns. Gelingende Kommunikation erleichtert den Zugang zu Klienten und Kunden und verbessert die professionelle Zusammenarbeit. Wird im Gespräch der Idiolekt – die Eigensprache – aufgegriffen, schafft dies eine wichtige Voraussetzung für den zügigen Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung.

**ORT:** Mainz, Bildungszentrum Erbacher Hof

**TERMINE:** 05.03.–06.03.2015 (weitere Termine auf Anfrage)

**ZEIT:** 10.00 bis ca. 16.00 Uhr **TEILNAHMEGEBÜHR:** 200 Euro

**ANMELDUNG:** Direkt beim Veranstalter: ifw Institut für Fort- und Weiterbildung der Katholischen Hochschule Mainz · www.kh-mz.de/ifw

**INFOS / LEITUNG:** Ramona Heister

☑ **KOMMUNIKATIONSEMINARE** – jederzeit individuell plan- und durchführbar (auch vor Ort). Sprechen Sie mich gerne an.

Ramona Heister · Telefon 0 61 23 / 70 23 91 · Ramona.Heister@aktivgestalten.de

Weitere Kurse, Seminare und Workshops sowie Aus- und Weiterbildung finden Sie auf [www.aktivgestalten.de](http://www.aktivgestalten.de).

Änderungen vorbehalten