

# 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.

## Programm – offene Seminare 2016

### Sylt – Qigong Intensivwoche

#### LERNEN – ÜBEN – VERTIEFEN

Qigong ist vielfältig und verbindet meditative Elemente, sanfte und intensive Bewegung mit Achtsamkeit. Das Zeitfenster gibt uns die Möglichkeit, verschiedene inhaltliche Aspekte der bewegten Übungen des Qigong kennen zu lernen oder zu vertiefen. Als Bildungsurlaub anerkannt. Weitere Infos auf der Homepage und gerne auch am Telefon.

**ORT:** Akademie am Meer, Klappholtal **TERMINE:** 12.06. bis 17.06.2016  
**TEILNAHMEGEBÜHR:** Seminargebühr 430 Euro pP/Woche zzgl. Ü/DZ/Vollverpflegung 69 Euro pP/Tag + Kurtaxe **VERANSTALTER:** Tai Chi Schule Göttingen  
**KURSLEITUNG / INFOS:** Ramona Heister, Angela Menzel **ANMELDUNG:** Angela Menzel Telefon 05 51 / 5 05 30 10 · Angelamenzel@t-online.de

### Gesprächsführung einmal anders

#### 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. In dieser Übungsgruppe greifen wir jeweils einen Aspekt aus der Idiolektischen Gesprächsführung als praktisches Übungsthema auf. Die idiolektischen Aspekte der Eigensprache, Ressourcenorientierung und zugewandte Grundhaltung sind in Alltag und beruflichem Kontext leicht anschlussfähig. Das praktische Üben

erlaubt einen individuellen Zugang zur Methodik. Die Kursabende ergänzen sich, können aber auch einzeln besucht werden. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

**ORT:** GPZW Wiesbaden-Biebrich, Dyckerhoffstraße 3  
**TERMINE:** 02.08. / 05.09. und 25.10.2016 **ZEIT:** 18.30 bis 20.30 Uhr  
**TEILNAHMEGEBÜHR:** 35 Euro / Termin, 90 Euro alle 3 Termine  
**VERANSTALTER:** Gesundheit aktiv gestalten · Ramona Heister  
**INFOS / ANMELDUNG:** Ramona Heister, Telefon 0 61 23 / 70 23 91  
Ramona.Heister@aktivgestalten.de · www.aktivgestalten.de

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

### DIE ANTREIBERDYNAMIK DER TRANSAKTIONSANALYSE UND QIGONG

„Das ist eben so meine Art: ... immer im Rennen, alles perfekt machen, mich alleine durchbeißen...“ Die Transaktionsanalyse (TA) beschreibt 5 Antreiber-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 Antreiber aktiv nachzuspüren und über eine ganzheitliche Erfahrung Bewusstheit und Wahrnehmung zu stärken.

**ORT:** Im ehemaligen Kloster und modernen Bildungshaus 63768 Hösbach (bei Aschaffenburg) **TERMINE:** EINSTIEG: 08.07./07.11.2016  
**VERTIEFUNG:** 23.09.2016 **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“ und „der fliegende Kranich“ (ab September 2016) beinhalten bewegte Übungen, kleine Bewegungsabfolgen sowie meditative Aspekte mit Meridianbezug. In ihren Grundlagen sind die 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:** 02. + 03.04 / 23. + 24.07 / 24. + 25.09 / 03. + 04.12.2016  
**ZEIT:** Samstag, 10.00 Uhr bis Sonntag, ca. 13.00 Uhr  
**TEILNAHMEGEBÜHR:** (FRÜHBUCHERRABATT NUTZEN!) 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

## Qigong und Taijiquan Ausbildung

### LERNEN UND LEHREN

Im 2. Halbjahr 2016 beginnt wieder eine Ausbildung zur Qigong und / oder Taijiquan KursleiterIn. In angenehm kleinen Gruppen ist intensives Lernen erfahrbar und Lehren mit Theorieimpulsen, praktischen Übungen und Reflexion verbunden. Ausführliche Informationen schicken wir gerne ab Frühjahr 2016 zu.

**ORT:** Göttingen (sowie einzelne andere Orte in Deutschland)  
**TERMINE:** 2016 **TEILNAHMEGEBÜHR:** siehe Infobroschüre  
**VERANSTALTER:** Tai Chi Schule Göttingen **AUSBILDERINNEN:** Ramona Heister, Angela Menzel **INFOS:** Ramona Heister

## 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:** 24.06.2016 (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

## Tore und Brücken zur Welt – Willkommen in bewegten Zeiten

### DGTA KONGRESS – WORKSHOP: BERATUNG UND WEITERBILDUNG MIT QIGONG UND TAIJIQUAN

Im Beratungs- und Weiterbildungskontext kann es hilfreich sein, Methoden zu kennen, die dem Klienten ermöglichen, die Grenzen eines rein kognitiven Zugangs zu erweitern. Als Berater und Weiterbildner für sich selbst vielfältige Erfahrungswege zu erschließen, kann auch für den Kontakt zum Klienten neue Perspektiven erlauben. Einen sicheren Stand bewahren, flexibel und angemessen einen nächsten Schritt setzen, Ver-

änderung als Teil des Konzeptes zu verstehen, sind elementare Bestandteile des Qigong und Taijiquan. Bewegten Zeiten mit bewegten Übungen begegnen – als Tore und Brücken zu einem ganzheitlichen Ansatz.  
**ORT:** Hamburg, Uni **TERMIN:** 20.05. bis 22.05.2016  
**VERANSTALTER:** DGTA (Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse)  
**WEITERE INFORMATIONEN / PROGRAMM:** www.dgta.de

 **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