

# 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.



## Kommunikation öffnet Gestaltungsräume

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

## 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.

## Programm – offene Seminare 2017

### Sylt – Taiji & Qigong am Meer

#### LERNEN – ÜBEN – VERTIEFEN

Taiji & Qigong sind vielfältig und verbinden meditative Elemente, sanfte und intensive Bewegung mit Achtsamkeit. Eine erholsame Mischung aus aktivem Tun und – im Kontakt mit der besonderen Umgebung – dem Lassen Raum geben. Bildungsurlaub ist beantragt. Weitere Infos auf der Homepage und gerne auch am Telefon.

ORT: Akademie am Meer, Klappholtal

TERMINE: 07.05. bis 12.05.2017 / 22.09. bis 28.09.2017

TEILNAHMEGEBÜHR: Seminargebühr 430 Euro pP / Woche zzgl. Ü/DZ/Vollverpflegung 63 Euro / 70 Euro pP/Tag + Kurtaxe (je nach Saison)

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

Idiolektik ist eine ressourcenorientierte Gesprächsführungsmethode, die sich konsequent an der Eigensprache – dem Idiolekt – des Gegenübers orientiert. Auf der Basis einer achtsamen Grundhaltung werden in zieloffener und wertfreier Weise Gespräche gestaltet und damit die Autonomie des Gegenübers stets gewahrt. In dieser Übungsgruppe greifen wir jeweils einen Aspekt aus der idiolektischen Gesprächsführung als praktisches Übungsthema auf. Die idiolektischen Aspekte der eigensprachlichen Schlüsselworte, Ressourcenorientierung, Zieloffenheit und zugewandten Grundhaltung sind im Alltag und beruf-

lichem Kontext gleichermaßen hilfreich und leicht anschlussfähig zu anderen Methoden. Die Kursabende ergänzen sich, können aber auch einzeln besucht werden. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

ORT: ITF-Wiesbaden, Mainzer Straße 50, 65185 Wiesbaden

TERMINE 1. HALBJAHR: 21.03. / 11.04. / 23.05.2017 ZEIT: 19.00 bis 21.00 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 (TEIL I)

„Immer im Rennen, alles perfekt machen, mich durchbeißen“ ... das ist eben so meine Art?

Die Transaktionsanalyse (TA) beschreibt Antreiber, die unser Denken, Fühlen und Verhalten beeinflussen können. Diese Steuerungsmuster haben wesentliche Qualitäten für unseren Alltag, wenn sie nicht jederzeit oder ungewollt die komplette Führung übernehmen. Wenn wir gut im Kontakt mit uns selbst sind, kennen wir die Dynamik unserer Antreiber. Wir nutzen im Workshop bewegte Übungen des Qigong, um über Erleben und Erfahrung Bewusstheit und Wahrnehmung zu stärken.

**Grundlagenseminar: Antreibermodell und passende Qigongübungen kennen lernen.**

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

**TERMINE EINSTIEG:** 24.03./08.09.2017 **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

## Ressourcen und Erlaubnisse

### DIE ANTREIBERDYNAMIK DER TRANSAKTIONSANALYSE UND QIGONG (TEIL II)

Das Modell der Antreiber der Transaktionsanalyse (TA) ermöglicht den Einstieg zu hilfreichen Ressourcen und Erlaubnissen, um im beruflichen wie im privaten Kontext vielleicht etwas anders zu machen, etwas neu zu denken oder etwas anders zu sehen.

Ausgewählte Bewegungen aus dem Qigong erleichtern den Zugang zur eigenständigen aktiven Stärkung der Ressourcen und Erlaubnisse. Theorieimpulse (Embodiment, Wandlungsphasen) ergänzen das Verständnis der Verbindung von körperbezogenen Übungen und themenbezogener Information.

**Aufbau-seminar für Teilnehmende, die das Grundlagenseminar „Was treibt uns an – was bremst uns aus“ besucht haben.**

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

**TERMINE VERTIEFUNG:** 09.06 / 24.11.2017 **ZEIT:** 10.00 Uhr 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

**INFOS / SEMINARLEITUNG:** Ramona Heister

## Qigong – das Leben pflegen, Wochenendseminar

### ENTSPANNT LERNEN – LERNEN ZU ENTSPANNEN

Das Qigong „der fliegende Kranich“ beinhaltet 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:** 25. + 26.03 / 10. + 11.06 / 09. + 10.09 / 25. + 26.11.2017

**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

## Qigong und Taijiquan Ausbildung

### LERNEN UND LEHREN

Im 2. Halbjahr 2017 beginnt die nächste Ausbildung zur Qigong und / oder Taijiquan KursleiterIn. In angenehm kleinen Gruppen ist intensives Lernen erfahrbar und Lehren mit Theorieimpulsen, praktischen Übungen, Reflexion und Eigenentwicklung verbindbar. Das Ausbildungscurriculum entspricht den Leitlinien des Dachverbands für Taijiquan und Qigong. Weitere Informationen auf der Homepage. Infomaterial schicken wir gerne ab Frühjahr 2017 zu.

**ORT:** Göttingen (sowie einzelne andere Orte in Deutschland)

**TERMINE:** 21. + 22.10. / 09. + 10.12.2017

**TEILNAHMEGEBÜHR ORIENTIERUNGSWOCHENENDE:** 180 Euro

**VERANSTALTER:** Tai Chi Schule Göttingen

www.tai-chi-schule-göttingen.de

**AUSBILDERINNEN:** Angela Menzel, Ramona Heister

## 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. Bitte aktuellen Hörtest mitbringen.

**ORT:** Wiesbaden **TERMIN:** 17.11.2017 (individuelle Seminare an anderen Orten möglich) **ZEIT:** 16.00 bis 21.00 Uhr **TEILNAHMEGEBÜHR:** 110 Euro

**VERANSTALTER:** Gesundheit aktiv gestalten · Ramona Heister

**ANMELDUNG:** Bitte direkt bei Ramona Heister, Telefon 0 61 23 / 70 23 91,  
Info@aktivgestalten.de · www.aktivgestalten.de

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