

Terraneum

Verlag

präsentiert:

von und mit

Sebastian Därr

Biosens, Autor, Referent

Denk **Dich** gesund!

WORKSHOP

...in drei Teilen

Gesundheit beginnt beim Denken

Seit frühester Kindheit machen wir unsere Lebenserfahrungen. Diese Erfahrungen prägen uns und wir entwickeln aus ihnen entsprechende Verhaltensweisen. So entstehen aber auch Gedanken, die uns nicht gut tun. Sie machen uns das Leben schwer und wirken sich nicht zuletzt auch negativ auf unsere Gesundheit aus. Ein japanischer Zen-Meister soll einmal gesagt haben: "Negative Gedanken haben wir alle - nur, wir sollten sie nicht zum Tee einladen." In diesem ersten Teil der dreiteiligen Workshopreihe werden wir gemeinsam herausfinden, woher Gedanken kommen, welche Wirkung sie auf uns und unsere Gesundheit haben und wie wir sie beeinflussen können. Wir finden heraus, weshalb positives Denken alleine meist nicht ausreicht, um ein gesundes, glückliches und erfülltes Leben zu führen und wie man vom Positiven zum Gesunden Denken gelangt. Sie erhalten eine Einführung in das Gesunde Denken nach Viktor Philippi, dem Begründer der Theomedizin und der Bioinformationstherapie. Wer das Gesunde Denken versteht und für sich anwendet, kann zu mehr Gesundheit, Frieden und Harmonie in seinem Leben gelangen.

die Gedanken mustern

Mit dem Gesunden Denken kann der Mensch Schwierigkeiten in seinem beruflichen und familiären Alltag zum Guten verändern. Theorie und Praxis des Gesunden Denkens nach Viktor Philippi laufen hier zusammen. Versteht man das Fundament des Gesunden Denkens, kann man es leichter in den Alltag integrieren und anwenden. Dabei spielt der eigene Wille, das eigene Denken und die Bereitschaft zum Guten eine entscheidende Rolle. Im zweiten Teil dieser Workshopreihe beleuchten wir den Umgang mit unseren Gedanken. Wir werden herausfinden, wie wir mit den Gedanken "neu" umgehen können und wie wir uns von alten Denkmustern befreien können. Hier erfahren Sie eine Vertiefung des Gesunden Denkens und wie Sie es in Ihrem Alltag integrieren können.

Perfekt in den Stress durch Perfektionismus

Hinter Perfektionismus stehen viele Ängste. Angst zu Versagen, Angst nicht gut genug zu sein, Angst, Anerkennung zu verlieren. Auf diese Weise setzt sich der Mensch selbst unter Druck und bekommt diesen unmittelbar zu spüren, meist mit allen Folgeerscheinungen von chronischem Stress. Hinzu kommen hohe Ansprüche an sich selbst und auch die, die man an andere stellt. Das führt unweigerlich zu Konflikten, Stress, Überforderung in Alltag und Beruf. Ist der Mensch diesen Belastungen länger ausgesetzt, befindet er sich in einer Krisensituation: chronischer Stress macht krank. Krisensituationen lassen sich nicht immer vermeiden. Aber jede Krise kann auch zu einem heilsamen Wendepunkt werden. Jeder Mensch kann lernen, mit unangenehmen Situationen besser umzugehen. Im dritten und letzten Teil dieser Workshopreihe widmen wir uns intensiv dem Fundament des Gesunden Denkens - der Philosophie der Goldenen Pyramide nach Viktor Philippi. Wir werden herausfinden, warum es lohnend sein kann, das Gesunde Denken immer anzuwenden und wie wir es in Krisensituationen erfolgreich einsetzen können.

Veranstaltungsort

Kammergut Tiefurt
(Seminarraum 1)

Hauptstraße 14
99425 Weimar OT Tiefurt

Sie können sich telefonisch oder per E-Mail unter umseitigen Kontaktdaten zur jeweiligen Veranstaltung anmelden. Ihre Anmeldung sollte mindestens **1 Woche** im Voraus erfolgen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Daher ist eine **rechtzeitige** und **verbindliche** Anmeldung unbedingt erforderlich.

Termin Teil I

07. April 2016, 18:00 Uhr

Termin Teil II

03. Mai 2016, 18:00 Uhr

Termin Teil III

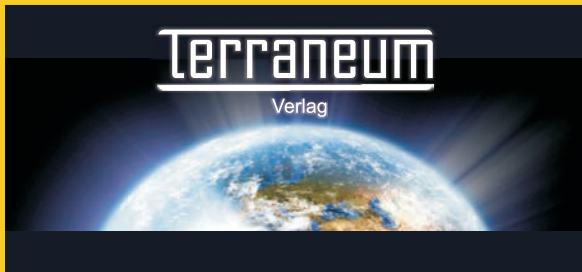
09. Juni 2016, 18:00 Uhr

Wertschätzungsgebühr

je Workshop: 25,00 €

kompl. Workshopreihe: 70,00 €

Anmeldung



Terraneum Verlag Juliane Franz

Am Oberanger 12
99438 Troistedt

Tel: 03643 / 80 81 85 6
E-Mail: info@terraneum-verlag.de