



Montag 28. Januar 2019 | 19 Uhr

Viele Wege – ein Ziel: mich und meine Gesundheit stärken!

Gesundheit ist ein hohes Gut und es gibt zahlreiche Möglichkeiten, diese zu erhalten bzw. im Krankheitsfall, wieder zu erlangen. Auf der körperlichen als auch psychisch/geistigen Ebene kann jeder Mensch in unterschiedlichen Bereichen, z.B. Bewegung, Ernährung, Stressreduktion, Psychohygiene und Achtsamkeit, seinen persönlichen und passenden Weg zur Gesundheit suchen und finden. Dies ist manchmal verwirrend und mühsam und erfordert Informationen und Kommunikation.

In diesem Vortrag schildern drei vielfältig qualifizierte Referenten, ihre Erfahrungen mit unterschiedlichen Wegen zur Stärkung von Menschen und ihrer Gesundheit.

Referenten:

Ute Bischof (M.A., Kommunikationswissenschaftlerin, Mental- und Emotions-Coach, PSYCH-K® Health & Wellbeing Begleiterin) erläutert die Bedeutung des Unbewussten für die Verwirklichung von Zielen, emotionale Balance und eine ganzheitliche Gesundheit.

Sabina Kocot (Dipl.Päd., Gesundheitsbildnerin, Yoga Lehrerin und Business Coach) beleuchtet die Fragen, warum und wie genau Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit, die Lebensfreude, Selbstheilungskräfte und das Immunsystem stärken können.

Peter Kroh (Diplomverwaltungswirt, BEM-Koordinator IHK, Künstler und Dozent) erklärt (Gesundheits-)Potenziale durch Kreativität mittels seines, für gesundheitlich beeinträchtigte Menschen, entwickelten Kurses des Intuitiven Malens.

Januar – März 2019

Montag | 28. Januar 2019 | 19 – 21 Uhr

Viele Wege – ein Ziel: mich und meine Gesundheit stärken!

Referenten: Ute Bischof, Kommunikationswissenschaftlerin, Mental- und Emotions-Coach, Essen; Sabina Kocot, Gesundheitsbildnerin, Yogalehrerin, Business Coach, Soest; Peter Kroh, Diplomverwaltungswirt, BEM Koordinator IHK, Künstler, Soest

Montag | 18. Februar 2019 | 19 – 21 Uhr

Alles tut weh – Akupunktur und alternative Therapiemethoden im Schmerzbereich

Referent: Rudolf Helling, Facharzt für Allgemeinmedizin, Dozent für Akupunktur, Kloster Paradiese, Soest

Montag | 11. März 2019 | 19 – 21 Uhr

Immunonkologie als neue Dimension in der Krebsbehandlung

Referent: Dr. Thomas Hamm, Arzt für Allgemeinmedizin Kloster Paradiese, Soest

Montag | 25. März 2019 | 19 – 21 Uhr

Küchenkräuter und Gewürze als Heilmittel

Referentin: Beate von Sobbe, Fachfrau für Kräuter(heil)kunde, Forscherin der Volkskunde, Salzkotten

Ort: Kloster Paradiese, im Blauen Saal des Ostflügels, Im Stiftsfeld 1, 59494 Soest-Paradiese, **Anmeldung** nicht erforderlich, **Parkplätze** stehen Ihnen auf dem Gelände zur Verfügung. **Der Eintritt ist frei**