

www.connykinat.de

Kursreihe Prävention

Gesundheit fördern und erhalten

Hilfe zur Selbsthilfe, um ein gesundheitsbewusstes und selbstbestimmtes Leben zu führen.

10 Abende - je 1,5 Zeitstunden

Veranstaltungsort:
Praxisräume

Cornelia Kinat
Hohe Gartenstraße 14
32469 Petershagen

*Man sieht nur mit dem Herzen gut,
das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.*
Antoine de Saint-Exupéry



Praxis für Beratung und Psychotherapie

Cornelia Kinat
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

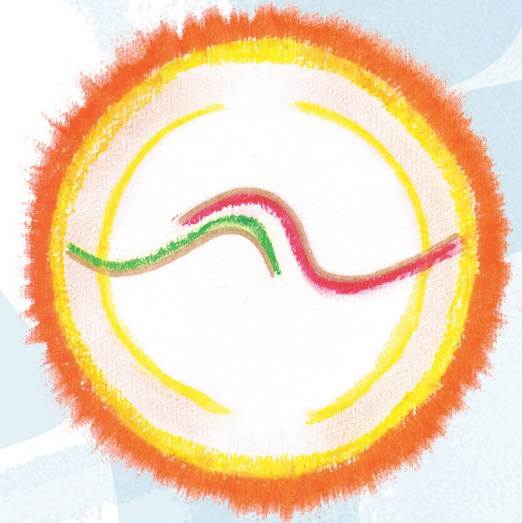
Hohe Gartenstraße 14
32469 Petershagen

Telefon: 05707 90 06 30
Telefax: 05707 90 06 29

mail@corneliakinat.de
www.connykinat.de

*Wohin du auch gehst, geh mit
deinem ganzen Herzen.*
Konfuzius 551-479 v.Chr.

Gesundheit fördern und erhalten



**Ein effektiver Weg
Gesundheit
nachhaltig**

**seelisch
geistig
körperlich**

zu stärken

■ Was ist **wichtig**?

Ein starkes Selbst

Die Quelle Ihrer Kraft

Alles was ich brauche, um ein
gesundes und selbstbestimmtes
Leben zu führen, finde ich in
mir selbst.

■ Was kann **ich** tun?

■ **Erkennen**

- wer ich bin
- was ich wert bin
- was ich kann

■ **Lernen**

- mich mit der Qualität und der Kraft
meines Herzens zu verbinden
- den Verstand aus meinem Herzen
heraus einzusetzen

■ **Verstehen**

- Gesundheit ist meine
eigene Verantwortung
- Gesundheit kommt von innen

■ Was **hilft mir** dabei?

**Nutzen von inneren und äußeren
Kraftquellen**

- Atemtechniken
- Entspannungstechniken
- Meditationen
- Körperwahrnehmungen
- Innere Bilder
- Visualisierungen
- Imaginationen
- Bewusstseinsarbeit
- Gedankentraining

...und weitere