



Gesunder Körper & entspannter Geist

„Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“

Juvenal

Im Zeitalter der Digitalisierung lässt sich ein negativer Lebenswandel verzeichnen, der mit Bewegungsmangel und einseitiger, nährstoffarmer Ernährung einhergeht. Neben den sogenannten körperlichen Zivilisationskrankheiten ist in den letzten Jahrzehnten auch die Anzahl psychischer Erkrankungen enorm gestiegen.

Mit diesem Seminar wird der Mensch als Ganzes betrachtet. Die Teilnehmer werden dazu bewegt Eigenverantwortung zu übernehmen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln sowie Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Theoretische Inhalte

- Gesellschaftliche Entwicklungen und gesundheitliche Folgen
- Mentale und körperliche Reaktionen auf Stress
- Psychosomatische Erkrankungen – Signale des Körpers erkennen
- Rückengesundheit und Haltungskorrektur
- Gesundheitliche Effekte der Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Entspannung – ein Leben in Balance
- Natur – Effekte auf die Gesundheit

Ergänzende Praxiseinheiten

- Ausdauer - Walking oder Jogging
- Funktionelles Training zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung
- Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen
- Waldbaden (bei angemessener Witterung)

Ablauf

Das Seminar „Gesunder Körper & entspannter Geist“ wird in der Regel an 3 Seminartagen durchgeführt. Nach Absprache ist auch eine Seminarreihe mit 90-minütigen Einheiten möglich. Das Seminar kann in Ihren eigenen oder in unseren Räumen im Hotel Magnetberg in Baden-Baden stattfinden. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Teilnehmer begrenzt.

Referenten



Kathrin Schäfer
Systemische Beraterin
Entspannungspädagogin
Mental Coach
Sozialpädagogin



Katja Schweizer
Sportwissenschaftlerin
Sport- und Touristikmanagerin
Yogalehrerin
Personal Trainer