

Ganzheitliches Gesundheitstraining

Da sämtliche Zivilisationskrankheiten durch ungünstiges Denken, Atmen, Essen, Trinken, Bewegen, Schlafen und Kommunizieren bedingt sind, kann vieles optimiert werden, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Gesund werden, oder bleiben kann nur, wer mit sich und seiner Umwelt im Einklang ist, und sich bei – als negativ empfundenen – Veränderungen immer wieder ins Gleichgewicht bringen kann.

Um entscheidende Veränderungen zu initiieren und beizubehalten ist es hilfreich, eine Bewusstseinsweiterung in Gang zu setzen, die mit Achtsamkeitsübungen zu allen Bereichen erreicht wird.

Aspekte der Gesunderhaltung und Genesungsförderung werden in Theorie und Praxis „unter die Lupe genommen“:

Seele

- (Sich-Seiner-)-Selbstbewusstsein
- (Selbst)-Liebe
- Lebensfreude

Geist

- Denken
- Beruf(ung)/Lebenssinn
- Seelisch/geistige Ernährung
- Lebens-Rhythmus
- Kommunikation
(mit sich und anderen/anderem)
- Achtsamkeit

Körper

- Gehen/Laufen
- Atmen
- Essen/Trinken (innere Reinigung)
- Haltung (innere u. äußere)
- Gleichgewicht/Balance
- Berührung/Berührt werden
- Fühlen
- Handeln

Empfohlen wird zur Erfolgsdokumentation eine Eingangs- und Zwischenuntersuchung (nach ca. 3 Monaten) mit dem „Vegacheck“ und dem HRV (Herzfrequenzvariabilitätstest). Dieser Test wird in der Praxis von Dr. Ströhlein durchgeführt.

Für alle Bewegungsübungen sind Barfußschuhe erforderlich (z.B. von der Firma **leguano)**

Ganztagestermine

Termine 2018: 13. Januar (Sa.), 11. Februar (So.), 10. März (Sa.), 15. April (So.), 26. Mai (Sa.), 23. Juni (Sa.), 29. Juli (So.), 25. August (Sa.), 30. September (So.), 27. Oktober (Sa.), 25. November (So.), 22. Dezember (Sa.)

Zeit: 08:00 – 20:00 Uhr

Ort: Gesundheitspraxis in der Wiesenstr. 14, 37073 Göttingen

Kosten: pro Termin: 120,- Euro (inkl. Essen/Trinken und Kopien) pro Person

Fortlaufende Termine

Termine: Jeden Dienstag und Freitag (nach Voranmeldung, Einstieg jederzeit möglich)

Zeit: 07:45 – 09:15 Uhr und 20:00 – 21:30 (nur Dienstag)

Ort: Gesundheitspraxis in der Wiesenstr. 14, 37073 Göttingen

Kosten: 15,- Euro (inkl. Essen/Trinken und Kopien) pro Person

Termine: Jeden Mittwoch und Donnerstag (nach Voranmeldung, Einstieg jederzeit möglich)

Zeit: 11:00 – 13:00 Uhr und 20:00 – 22:00 (nur Mittwoch)

Ort: Musikschule „tonart“, Lange Str. 9, 37127 Dransfeld

Kosten: 20,- Euro (inkl. Essen/Trinken und Kopien) pro Person

Anmeldung

Praxis Dr. med. Arne Ströhlein

Telefon: 0551-7079931

eMail: praxis@dr-stroehlein.de

Kursleitung

- Sanna Almstedt
- Jahrgang 1973, Mutter (1 erw. Sohn)
- Ganzheitliche Gesundheitsberatung (IHK)
- Wettkampfsport (Laufen, Leichtathletik, Triathlon)

- Unterricht: Musik, Lauftechnik, Yoga
- Beratung: Ernährung, Work-Life-Balance,
- Therapie: Shiatsu-Massage, Tanz und Klangwiege
- Veranstaltungen: Vorträge, musikalische Auftritte, Workshops