



Impressum

BildungEvangelisch

Villa an der Schwabach

Hindenburgstr. 46 a

91054 Erlangen

Telefon: 09131 / 200-12 und -13

Telefax: 09131 / 20 45 62

E-Mail: bildung.evangelisch-er@elkb.de

Nähere Infos siehe Homepage:

www.bildung-evangelisch.de

Kooperation mit



Haus der Gesundheit
Verein Dreycedern e. V.

Präsenzveranstaltungen:

Es gelten die aktuellen gesetzlichen Corona-Regelungen - für ein Hygienekonzept ist gesorgt.

Gedruckt auf Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.

Körper,
Geist und
Seele
BE-wegen



GesundheitSPass:

Aktiv gestalten –
Lebenskraft erhalten

Ein Basiskurs für alle, die den eigenen
Weg zu einer gesunden und erfüllten
Lebensweise entdecken möchten

www.bildung-evangelisch.de

Gesund sein ist wertvoller denn je – in der Fülle des Lebens finden wir heraus, was uns gesund erhält, stärkt, begeistert und erfüllt.

Was bietet der Kurs?

Die ganzheitliche Betrachtung von Körper, Geist und Seele, fundiertes Wissen durch Impulsvorträge von ausgewählten Referent*innen, Anregungen für weiterführende Quellen und Netzwerke, umfassende Aufklärung und Prävention. Zum Auftakt referiert Dr. Anke Lemmer, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Homöopathie.

Der kontinuierliche Austausch in der Gruppe bereichert den Erfahrungsschatz und bestärkt den eigenen Weg neugierig und BE-wegig zu gestalten und den eigenen GesundheitSPass zu entwickeln. Im achtsamen Gruppenprozess entdecken wir Spielräume, aber auch wie wir Einschränkungen und Herausforderungen im Lebensalltag annehmen und angehen können. Der offene Blick auf die eigene Sichtweise eröffnet entlastende Grenzen und wohltuende Kraftquellen.

Als besonderes Angebot besteht zudem die Möglichkeit, sich mit fachkundiger Begleitung für eine kleine ehrenamtliche Aufgabe zur Gesundheitsbildung zu qualifizieren und nach eigenem Wunsch selbst einzubringen. Wir freuen uns auf Anregungen und eine bereichernde Zusammenarbeit.

Beim Einzelcoaching erhalten Sie nach Wunsch individuelle Unterstützung, den eigenen Bedürfnissen und Zielen folgend die nächsten förderlichen Schritte zu entwickeln.

Vielfältige Themenangebote ermöglichen kompetentes Handeln: Die Schwerpunkte finden wir gemeinsam im Verlauf des Kurses.

- Gesunde Ernährung
- Heilsame Wege zum Wohlbefinden
- Körperliche und geistige Aktivität
- Spiritualität im Alltag
- Übergänge im Lebensfluss
- Fürsorge für sich und andere

Fundierte Inhalte BE-wegen Körper, Geist und Seele:

- Erfahrungsschatz anderer und persönliche Selbsterfahrung
- Austausch in der Gruppe und Achtsamkeit im eigenen Erleben
- Ideen und Anregungen für die eigene Gesundheit
- Einzelcoaching für den individuellen aktiven Weg
- Impulse, Motivation und Einbindung für eine ehrenamtliche Aufgabe nach Wahl

Basiskurs

6 Gruppentreffen und 1 Einzelcoaching als zusätzliches Angebot

Termine

Gruppentreffen jeweils am Donnerstag

27.10., 24.11.2022 und 12.01., 02.03., 27.04.2023

von 18.30 bis 21.00 Uhr

Abschlusstreffen am Samstag 17.06.2023

von 10.00 bis 15.00 Uhr

Termin für eine Stunde Einzelcoaching nach Wunsch

Referentin und Coach

Birgit Sollmann – Dipl.-Sozialpädagogin,

Systemische Beratung und Therapie

(www.lebenswellen-erlangen.de)

Fachreferent*innen für verschiedene Impulsvorträge

Ort

Villa an der Schwabach,

Hindenburgstr. 46a, 91054 Erlangen

Gebühr: 40 Euro

Anmeldung: bis 12.10.2022 erforderlich

per Mail: bildung.evangelisch-er@elkb.de