



Eine neue ganzheitliche Gesundheitskultur



Nordsee

AURICH

EMDEN

LEER

POTSHAUSEN

NIEDERLANDE

PAPENBURG

Ev. Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Potshauer Straße 20 · 26842 Ostrhauderfehn

☎ 04957 92 88 10

📠 04957 92 88 33

✉ aggen@potshausen.de



Evangelisches
BILDUNGSZENTRUM
OSTFRIESLAND-POTSHAUSEN

Infos zum Seminar

Leitung:

Christian Jürgens
juergens@potshausen.de

Referent

Cord Cordes
Diplom-Pädagoge, Trainer, Dozent & Coach



Anmeldungen:

www.potshausen.de

Weitere Informationen:

0 49 57 92 88 10 – Helga Aggen
aggen@potshausen.de

In diesem **Bildungsurlaub** reflektieren wir in unserer Kultur verbreitete Lebens- und Verhaltensweisen und ihrer individuellen Auswirkung auf unsere Gesundheit in Arbeit und Freizeit.

Wir untersuchen, welche Lebens-Haltungen und Lebensarten uns Schmerzen und Leiden verursachen - und wie wir sie selbst produzieren. Themen wie Beladenheit, Frustration, Verplantheit, Überforderung, aber auch ungünstige Sitzgewohnheiten, Bewegungsmangel und vieles mehr können sich auf unsere Gesundheit massiv auswirken – ein gesellschaftliches Massenphänomen.

Wir besprechen und verstehen Zusammenhänge, üben alternative körperbewusste Verhaltensweisen, erstellen einen persönlichen Katalog „Säulen der Gesundheit“ und entwickeln eine neue praktische und gesündere Alltagskultur.

Lernziele

- Erarbeitung eines ganzheitlichen Verständnisses von Gesundheit mit allen Lebensbereichen
- Untersuchung der Symptom-Botschaften; z.B. Rücken : Aufrichtigkeit
- Reflektion gesellschaftlich verlangten Rollenspiels und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit
- Betrachtung der Auswirkungen der Emotionen, Beziehungen und Lebensqualitäten
- Erarbeitung wirksamer Schritte für eine ganzheitlich gesunde und individuell ausgeprägte Lebensweise in dieser Gesellschaft
- Kennenlernen förderlicher alltagstauglicher Übungen und Praktiken



Evangelisches
BILDUNGSZENTRUM
OSTFRIESLAND-POTSHAUSEN