

## WORKSHOP „GESUNDHEIT MEIN HÖCHSTES GUT“

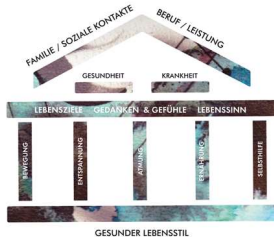
**SAMSTAG, 13. MAI 2017 10.00 -13.00 UHR**  
**LEITUNG: JUDITH SCHREINER**  
 (Yogalehrerin BYV, Yin- und Faziienyoga, Businessyoga)

*Dieses Leben  
 lebst du nur ein einziges Mal.*

Dein Leben von heute ist das Ergebnis deiner Einstellungen und Entscheidungen von gestern. So werden sich dein Verhalten sowie deine Entscheidungen, welche du heute triffst, morgen in deinem Leben zeigen.

*Dein Leben ist ein Do-it-yourself-Projekt.*

Der Tempel deiner Gesundheit sollte auf einem soliden und festen Fundament stehen, welches aus der Achtsamkeit zu deinem Leben geformt wird. Bewegung, Entspannung, Atmung, Ernährung sowie Selbsthilfestrategien bilden die Säulen deines Tempels, welche das Dach deines Lebens tragen. Dieses Dach beinhaltet deine Lebensziele, deinen Lebenssinn sowie deine Gefühle und Gedanken und ist entscheidend über dein Wirken und Fühlen im Alltag (Familie, Freunde, Aufgaben).



**Der Schwerpunkt dieses Workshops liegt im Erkennen der Vielfältigkeit deiner Möglichkeiten zur Stärkung deines Tempels der Gesundheit.**

Spüre in den Übungen deine Lebendigkeit, deine Energie und tanke Kraft im 3-stündigen Workshop zur Stärkung Deiner Selbstwirksamkeit.

Erfahre leichte Strategien zur Erhaltung und Verbesserung Deiner Gesundheit und spüre erste Schritte auf dem Weg zu deinem Tempel der Gesundheit.

## Ablaufplan Gesundheit, mein höchstes Gut

10:00 Uhr	Begrüßung Die Säulen des Tempels der Gesundheit
10:15 Uhr	Säule Bewegung Kreislaufanregende Bewegung
10:25 Uhr	innere Einkehr „Bedürfnisse erkennen, wahrnehmen und eigene Ziele definieren“  Pause
11:00 Uhr	Säule Atmung Atemübungen, Atem"minis"
11:20 Uhr	Säule Entspannung Kurze Anleitung Bodyscan zum Nachspüren
11:30 Uhr	Pause mit leichtem Obst und Tee
11:45 Uhr	Säule Ernährung Erläuterung und gesunde Rezepte für einen genussvollen Alltag
12:15 Uhr	Kombination der Säulen Bewegung / Entspannung / Atmung (Yoga für Jedermann)
12:45 Uhr	gemeinsamer Erfahrungsaustausch, Ausklang

**Workshop „Gesundheit mein höchstes Gut“**  
 Samstag, 13. Mai 2017 10.00-13.00 Uhr

im Bodymind Kursstudio  
 Sunderplatz 3, 45472 Mülheim an der Ruhr  
 (Nähe Rhein-Ruhr-Zentrum)

Teilnahmegebühr:  
 35.00 € pro Person  
 30.00 € pro Person für Bodymind-Kursteilnehmer  
 und Teilnehmer der Gesundheitskurse der Kursleitung