



ARZTPRAXIS
IM PILGERHOF

Tagesseminar 24.09.2022 KRAFTVOLL DURCH DEN HERBST

Heilsame Rituale für den Alltag



Für Wen? Angst und Ohnmacht in Mut und Offenheit wandeln

Das aktuelle Zeitgeschehen und die damit einhergehenden Veränderungen stellen für viele von uns eine nie dagewesene Herausforderung dar. Wir werden mit grossen Unsicherheiten konfrontiert, die zu Gefühlen wie Ohnmacht und Angst führen und psychische Instabilität nach sich ziehen können. Unser Nervensystem wird mit ständig negativen Reizen überflutet. Die Folge sind depressive Verstimmungen und körperliche Symptome wie Anspannung, Innere Unruhe, Erschöpfung etc. Auch unser Immunsystem wird geschwächt.

Was tun? Selbstwirksam werden

Diesem Zustand sind wir keineswegs hilflos ausgeliefert, im Gegenteil. Wir können kraftvolle Werkzeuge in uns aktivieren, die uns nicht nur ruhiger und gelassener machen, sondern auch das wohltuende Gefühl von Verbundenheit mit uns selbst und unserer Umgebung fördern. Über die Zusammenhänge, die im Wissenschaftsgebiet der Psychoneuroimmunologie umfassend erforscht sind, wirken wir positiv auf unser Nerven-Hormon- und Immunsystem ein und können so aktiv auf unsere Gesundheit und Widerstandskraft Einfluss nehmen.

Wie tun? (Einen Notfallkoffer packen)

In diesem Tagesseminar möchten wir Ihnen fundierte, wirksame und anerkannte Übungen und Tools aus der Mind-Body-Medicine sowie aus der Tanz- und Bewegungstherapie weitergeben, die Sie ganzheitlich stärken und unterstützen können. Wir selbst wenden sie seit langem in unserem Alltag an.

Mit Hilfe von kleinen, alltagstauglichen Übungen erfahren Sie, wie Sie Achtsamkeit kultivieren und in den Alltag integrieren können. Sie lernen wie Sie überwältigenden Emotionen zunehmend neutraler begegnen können und wie Sie stressige Situationen gelassener meistern werden.

Sie erleben, wie Sie Ihren Körper besser spüren und so früher auf seine Bedürfnisse eingehen können. Darüber hinaus können Sie Freude, Lebendigkeit und Verbundenheit in Tanz und Bewegung erfahren.

Der Austausch in der Gruppe unterstützt die Motivation für das regelmässige Praktizieren zu Hause.

Wann und Wo?

24. September 2022

9.30 Uhr bis 12.30 Uhr und 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

HerzZeitRaum, Neugasse 20, 9000 St. Gallen

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung sowie Schreibutensilien mit

Für Tee/Kaffee und Pausenverpflegung ist gesorgt

Das Mittagessen kann individuell in der Stadt eingenommen werden

Kosten:

Freiwilliger Kostenbeitrag (Raumkosten, Ausgleich für Vorbereitung und Leitung)

Anmeldung:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung bitte schriftlich bis spätestens 22. September unter

arztpraxisimpilgerhof@hin.ch

Für telefonische Rückfragen sind wir unter Tel. 071 571 23 23 für Sie da.

Leitung:

Dr. med. Andrea Fuchshofer

Integrale Medizin

CAS in Gesundheitspsychologischer Lebensstiländerung und Mind Body Medicine

Carina Derungs

Medizinische Praxisassistentin

Tanz- und Bewegungstherapeutin

*Wir freuen uns sehr auf Ihr Kommen
und den gemeinsamen Tag*