



## Seelenübungen für die Gesundheit – Vom Normalen zum Gesunden

Auf der Grundlage des Buches von Georg Kühlewind: „Vom Normalen zum Gesunden“ sollen an 5 Abenden in einer kleinen Gruppe grundlegende Übungen erarbeitet werden, welche die seelische Gesundheit stärken und die dazu verhelfen, souveräner im Leben stehen zu können.

„Vom Normalen zum Gesunden“ heißt auch: Von der Norm zum Individuellen, und damit zum Wesen des einzelnen Menschen, der nur durch Wahrnehmung seiner Individualität Sinn und Bedeutung in seinem Leben erfahren kann.

Durch Einbeziehung der im Kurs vermittelten, leicht in den Alltag zu integrierenden Übungen kann aber auch die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten generell verbessert werden; es steigt dadurch das „Kohärenzgefühl“, d.h. Das grundlegende Vertrauen in die

### **Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit und Handhabbarkeit des Lebens.**

Nach einer Entdeckung des Medizinsoziologen A. Antonovsky ist ein gutes Kohärenzgefühl ausschlaggebend für die Fähigkeit, gesund zu bleiben und auch schwere Krankheiten schnell und gut zu überstehen.

Antonovsky hat Überlebende von Konzentrationslagern auf ihren Gesundheitszustand hin untersucht, von denen einige bis ins Alter hin auffallend gesund geblieben waren. Mit seinen Untersuchungen zu den Quellen dieser Gesundheit hat er ein neues Paradigma in der Medizin begründet, die Salutogenese, die Lehre der Entstehungsbedingungen von Gesundheit.

### **Prinzip der Salutogenese:**

In der Auseinandersetzung mit seinen eigenen Grenzen, mit Fremdem, mit Stress und Konflikten kann der Mensch sich stärken. Er soll seine Grenzen, insbesondere seine Belastungsgrenzen kennen und ständig erweitern.

**Gesundheit ist ein dynamisches Gleichgewicht, das immer wieder neu aktiv errungen werden muß. Zu dieser Aktivität möchte der Kurs verhelfen.**

Termine: **Beginn: 27.7.**, weiter: 21.9., 5.10., 2.11. und 7.12. 2011

Zeiten: 20:00 Uhr – 21:30 Uhr,

Ort: Heilpraxis für Homöopathie und Anthroposophie  
Adamstraße 37, 90489 Nürnberg

Teilnehmerzahl: 5 – 9 Personen

Kosten: 100,00 Euro

**Anmeldeschluß: 20. 7. 2011**

---

Verbindliche Anmeldung per Post, Fax 0911-5985398 oder e-mail: [hpraxis.kuenne@t-online.de](mailto:hpraxis.kuenne@t-online.de)

Ich melde mich verbindlich an zu dem Kurs „Seelenübungen für die Gesundheit“ ab 27.7.2011  
Die Kursgebühr wird fällig nach erfolgter Anmeldebestätigung, spätestens am 1. Kurstag.

Name, Vorname

Strasse

Plz, Ort

Tel.:

Unterschrift: