



Kurs

«Das Allerweltsheilmittel»

mit Dr. med. Matthias Gauger
und Priska Gauger-Schelbert,
AlexanderTechnik-Lehrerin

Wenn es darum geht, **gesund zu werden, gesund zu sein, gesund zu bleiben**, wirft uns dies oft auf unser eigenes menschliches Verhalten zurück.

Doch haben Sie auch schon die Erfahrung gemacht, dass man sein Verhalten nicht einfach so ändert, auch wenn uns unsere Entscheidungen nicht gut tun? – Warum eigentlich?

Dies wird verständlich, wenn Ihnen klar wird, wie in unserem Gehirn Entscheidungen getroffen werden, und was hierbei falsch laufen kann. In einer Gruppe bis ca. 20 Personen werden wir an 6 Abenden diesen Themen nachgehen. Hierbei werden wir ein «Heilmittel» kennenlernen, welches in seiner Wirksamkeit und praktischen Anwendbarkeit völlig unterschätzt wird und von welchem auch das Buch «Das Allerweltsheilmittel» handelt.

Welche Möglichkeiten bleiben uns, auf unsere Gesundheit Einfluss zu nehmen, auch wenn an unseren Gegebenheiten und Lebensumständen vorderhand wenig zu ändern ist?

Was sagen die modernen Forschungsergebnisse? Welche altbekannten – auch christlichen - Weisheiten werden durch sie bestätigt? Und was für naheliegende Anwendungsmöglichkeiten werden dadurch eröffnet?

Nebst verständlicher Wissensvermittlung, lernen Sie vielfältige Übungen kennen, haben Gelegenheit, deren Wirksamkeit im Alltag zu erproben und sich über Ihre Erfahrungen auszutauschen.

Der Kurs richtet sich: an alle, welche sich von dem Buch «das Allerweltsheilmittel» angesprochen fühlen, und alle, welche sich mit dem Thema «gesund sein - gesund werden - gesund bleiben» vertieft befassen möchten.

Kursort: Mehrzweckraum des Evangelischen Kirchenzentrums Schwyz (Schmiedgasse 34, 6430 Schwyz), jeweils mittwochs von 19.30 – 21.30

Kursdaten: 2018 am 31.01.; 28.02.; 21.03.; 25.04.; 23.05. und 27.06.

Kurskosten: Fr. 180,- pro Person; Fr. 160,- pro Person für Paare, Lehrlinge, Studenten

Anmeldung: (mit Vermerk „Kurs 2018 Schwyz“) bis 30.11.2017

E-Mail: info@grundgesund.ch oder **Tel.** 041-831 00 67

www.grundgesund.ch, www.alexandertechnik-schwyz.ch