

# Im 4-Tages-Seminar Lebenspflege betreiben

**BOLSTERNANG** - Unter dem Motto „Lebenspflege betreiben – Ressourcen stärken“ bietet die Rehaklinik Überruh ein viertägiges Seminar an. Gemeinsam mit Seminarleiter Dieter Beh, Leiter Gesamttherapie der Rehaklinik, erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Strategien, um Hektik und Stress des Alltags erfolgreich zu begegnen. Termin ist vom 16. bis 19. Dezember, Kursgebühr: 180 Euro. Übernachtung mit Vollpension in der Klinik buchbar.

Der Hektik und den Belastungen des Alltags entfliehen und gleichzeitig Strategien entwickeln, diesen Momenten zukünftig etwas entgegensetzen zu können ist das Ziel des Vier-Tages-Seminars.

Die einmalige Kombination von Qigong und Züricher Ressourcenmodell eröffnet neue Perspektiven.

Die Übungen des Qigong, speziell des Kranich-Qigong schaffen Ruhe und

Ausgeglichenheit. Durch das Empfinden subtiler Veränderungen verbessert sich deutlich die Körperwahrnehmung.

Im Züricher Ressourcenmodell wird über Bilder der Zugang zum Unbewussten gesucht und den darin vorhandenen Motiven. Auf deren Basis wird dann ein Ressourcenpool erarbeitet, der gezielt bei der Erreichung persönlicher Ziele eingesetzt werden kann.

Erstmalig bietet die Überruh die Kombination von Qigong und Züricher Ressourcenmodell (ZRM) an. Tradition trifft auf Moderne oder „East meets West“, auch wenn es auf den ersten Blick zwei gänzlich verschiedene Methoden sind, ergänzen sie sich hervorragend.



*Weitere Informationen:*

[www.rehaklinik-ueberruh.de/  
praevention/praeventionswochen/](http://www.rehaklinik-ueberruh.de/praevention/praeventionswochen/)  
Tel. 07562 75-0; Anmeldung:  
Per Mail an: [info@rehaklinik-ueberruh.de](mailto:info@rehaklinik-ueberruh.de)