

Wie geht's?

Stress und Spannungen sind gesundheitliche Alarmzeichen. Sie belasten das Immunsystem und schwächen Ihre Fähigkeiten der Krankheits-Abwehr.

Durch das Gesundheitstraining können Sie lernen, wieder zur Ruhe zu kommen und Ihre Sorgen auf Abstand zu halten.

Dieses Training geht weit über bloße Entspannungstechniken hinaus.

Sie betrachten Ihre individuelle Sichtweise von Krankheit und Gesundheit und wenden den Blick Richtung Gesundheit.

Sie erfahren, was Ihnen wirklich gut tut und wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte nutzen können.

Sie entwickeln eine Vorstellung vom Leben in besserer Gesundheit und begeben sich auf den Weg dorthin.

Wie läuft das Training ab?

Das Training umfasst 8 Termine á 3 Stunden.

Die Gruppengröße ist auf maximal 8 Personen begrenzt.

Sie arbeiten an Ihrer individuellen Situation und entscheiden, wie viel Sie der Gruppe und mir als Trainerin mitteilen.

Bestandteile des Trainings sind Phantasie Reisen, das Erlernen von Visualisierungstechniken sowie Selbsthypnosetrainings.

Wichtig:

Die Teilnahme am Training ersetzt keine Psychotherapie!

Inhalte des Trainings:

- Entspannen lernen
- Kraftquellen erschließen
- Widerstrebende Gedanken sortieren
- Die eigene Vision entwickeln
- Innere Versöhnung erleben
- Heilung bewirken
- Freiräume erweitern
- Gestärkt der Zukunft entgegen gehen

**Die zentralen Fragen des Gesundheits-
trainings lauten:**

1. Wie steht es mit meiner Gesundheit?
2. Wie gesund möchte ich gern sein?
3. Was hindert mich, so gesund zu sein wie möglich?
4. Welche Fähigkeiten aktiviere ich, um zu meinem Gesundheitsziel zu gelangen?

Auf diese Fragen wird es individuelle Antworten geben. Diese werden in ruhiger und respektvoller Atmosphäre unter meiner Anleitung gefunden.



Gudrun Krüger

Pädagogin
Krisenberaterin
HGT-Gesundheitstrainerin

Den nächsten Kurstermin erfragen Sie bitte telefonisch oder per e-mail bei

Gesundheitstrainings
Gudrun Krüger
Unzerstraße 18
22767 Hamburg
Tel.: (040) 38 69 93 65
gudrun.krueger@gesundheitstraining-altona.de

**Gesund werden
Gesund bleiben**

Wollen Sie

Ihre Lebensqualität verbessern?

- mehr Ruhe erleben

Ihr Immunsystem stärken?

- mehr Kraft erfahren

Ihre Gesundheit schützen?

- mehr Lebendigkeit spüren

Gesundheitstrainings
Gudrun Krüger