

Denken wir uns krank? – Wie Gedanken Körper und Gesundheit beeinflussen

Kursnummer	261GE1023
Beginn	Donnerstag, 29.01.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	1 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
Gebühr	16,00 €
Teilnehmer	7 - 12
Kursleitung	Nina Köhler

Kursbeschreibung:

Wie Gedanken Körper und Gesundheit beeinflussen und wie wir dieses Wissen für uns nutzen können.

Unsere Gedanken beeinflussen Körper und Gesundheit stärker, als wir oft glauben. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sorgen, Grübeln und negative Glaubenssätze unser Wohlbefinden belasten - und wie hilfreiche Gedanken und kleine Veränderungen Heilungsprozesse unterstützen können. Mit praktischen Übungen lernen Sie, Ihre innere Balance zu stärken und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Ziel des Kurses

Verständnis der Thematik- Erlernen neuer Tools- Hilfe zur Selbsthilfe

Inhalte

Den Einfluss von Gedanken verstehen
Verständnis darüber, warum eine Veränderung hilfreich sein kann
Übungen zur Körperwahrnehmung vorher/nachher
Kleine Tools zur täglichen Anwendung daheim

Methoden:

Wissensvermittlung
Kleine Übungen

Mitnehmen

Bequeme Kleidung, wenn vorhanden eine Yogamatte oder ein Yogakissen, etwas zum Schreiben, Stoppersocken

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.01.2026	18:00 - 21:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03