



6-teiliger Kurs 2019

«Das Allerweltsheilmittel»

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

Bei genauerer Betrachtung haben die gesundheitlichen Probleme unserer Zeit viel mehr mit den Entscheidungsvorgängen in unserem Gehirn zu tun, als mit unseren Genen oder unseren Lebensumständen.

Wenn es also um unsere Gesundheit geht, können wir nichts Lohnenswerteres tun, als uns mit unserem Mind, unserer Steuerungszentrale, zu befassen. Denn dort können Tag für Tag Entscheidungen getroffen werden, welche uns schaden, ohne dass uns dies bewusst ist. Dort liegt aber auch unser Potential, auf sehr effiziente Art Einfluss zu nehmen auf unser Befinden, selbst wenn wir an unseren Lebensumständen direkt wenig ändern können.

«Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt die Macht der Wahl unserer Reaktion.» nach Viktor Frankl

Unser Kurs ist darauf ausgerichtet, diese Macht der Wahl, welche uns in unserem eigenen Gehirn zur Verfügung steht, kennenzulernen und praktisch zu nutzen. In einer Gruppe von ca.20 Personen werden wir uns

an 6 Abenden systematisch und gleichzeitig spielerisch mit dieser spannenden Aufgabe befassen. Nebst verständlicher Wissensvermittlung lernen Sie vielfältige Übungen kennen. Sie haben Gelegenheit, deren Wirksamkeit im Alltag zu erproben und sich über Ihre Erfahrungen auszutauschen.

Der Kurs richtet sich an: alle Gesundheitsinteressierte; alle, die sich vom Buch «das Allerweltsheilmittel» oder «Schmerzlos» angesprochen fühlen und alle, welche die in unserem eigenen Gehirn liegenden Möglichkeiten besser nutzen möchten. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Kursort: Saal im Untergeschoss der Pfarrkirche Seewen; Alte Gasse 19, 6423 Seewen, jeweils mittwochs von 19.15 – 21.15

Kursdaten: 2019 am 23. Jan. / 13. Febr. / 20. März / 24. Apr. / 15. Mai / 05. Juni

Kurskosten: Fr. 210.- pro Person; Fr. 180.- pro Person für Paare, Lehrlinge, Studenten

Anmeldefrist: bis 30.12.2018 (mit Vermerk „Kurs 2019 Schwyz“)

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

Weitere Informationen: www.grundgesund.ch, www.alexandertechnik-schwyz.ch