



Wir laden ein zu

## After-Work-Seminar zum Thema „Gesund bleiben“

am **Mittwoch, 23.1.2013, 6.3.2013 & 24.4.2013** von 17:30 bis ca. 19:30 Uhr

„Take a Rest“ war eine kleine Oase um die Mittagszeit zur Erholung und Entspannung. Die After-Work-Reihe soll an drei aufbauenden Abenden die Möglichkeit geben, nach einem anstrengenden Arbeitstag bei einem guten 5-Elemente-Essen, Tee und einem kurzen Vortrag, gemeinsam sinnvolle, praxisnahe Möglichkeiten zu entwickeln die Gesundheit zu erhalten und zu stärken.

### „Ein neues Jahr und viele guten Vorsätze“ (23.1.2013)

Wer kennt das nicht, immer die guten alten Vorsätze, die so schwer umzusetzen sind. Am ersten Abend wollen wir überlegen, welche Ziele im Sinne der traditionellen chinesischen Medizin sinnvoll und gesund sind. Die Lebensfreude ist dabei eine wichtige Kraftquelle. Wir wollen aber auch Möglichkeiten finden, das Wissen umzusetzen, eigene Ziele formulieren und nach Unterstützungsmöglichkeiten suchen.

### „Der Frühling steht vor der Tür“ (6.3.2013)

Die guten Vorsätze sollten doch schon Wirkung zeigen! Das Thema des zweiten Abends sind wieder die guten Vorsätze! Welche waren leicht zu halten, haben gut getan, welche schwerer, was erwies sich als undurchführbar, ungesund, sinnlos. Haben sich Veränderungen bemerkbar gemacht? Sollten sie jetzt an die neue Jahreszeit angepasst werden? Das Essen wird natürlich der Jahreszeit entsprechen und der Vortrag die meistens im Frühling auftretenden Erkrankungen, Heuschnupfen und allergisches Asthma behandeln.

### „So könnte es gehen bis zum neuen Jahr“ (24.4.2013)

Und vielleicht braucht's keine neuen Vorsätze! Am dritten Abend möchten wir gemeinsam reflektieren, ob und wenn ja, Veränderungen im Alltag schon Routine geworden sind. Welche krankmachenden Gewohnheiten konnten durch neue gesunde ersetzt werden? Was konnte nicht verändert, aber gemildert werden? Beim Spätfrühlingsessen werden wir von der Gruppe gewünschte Themen und Fragen behandeln.

**Leitung** · Bettina Mathoi · TCM Ernährungsberaterin · Dr.Rita Schwarz · Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapeutin · Kosten · € 120.- für alle 3 Seminare, inkl. Lebensmittelbeitrag · Ort · Praxis Bettina Mathoi · Innrain 95, 6020 Innsbruck · Teilnehmerinnen · min. 6 · max. 10 Frauen · Anmeldung bis 16.1.2013 unter frauengesundheit@psychotherapie-ibk.at