

«Gesundheit und Achtsamkeit»

6-teiliger Abendkurs 2024

mit Dr. med. Matthias Gauger

Arzt für Allgemeinmedizin

und Priska Gauger-Schelbert

AlexanderTechnik-Lehrerin / Mindfulness Teacher

«Die Prinzipien der Entscheidungsfindung für meinen Körper sind wichtiger als jeder Titel oder alles andere. Ich versuche, so viel wie möglich mit meinem Körper in Einklang zu sein.» Novak Djokovic

Unser Kursangebot wird getragen von der Einsicht, dass es sich für uns alle lohnt, den Entscheidungsprozessen in unserem Gehirn besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Denn oft beruhen unsere Entscheidungen unbesehen auf Vorstellungen, Prägungen und Beweggründen, welche nicht im Einklang sind mit unserer Naturbeschaffenheit. Dies kann zu Symptomen beitragen, welche sich in unserem Körper und unserem Leben zeigen.



Wenn sich beispielsweise das in der sogenannten Affenfalle gefangene Äffchen darüber bewusst werden könnte, dass weniger die enge Öffnung an der Kokosnuss als vielmehr die prägende Vorstellung - «Futter in der Faust lässt man nicht mehr los» - die Ursache ist für seine momentanen Schwierigkeiten und Symptome, dann wäre ihm auf einfache Weise nachhaltig geholfen.

Interessieren Sie sich dafür, welche Rolle Ihre vorgegebenen Erwartungen, Sichtweisen und Wertvorstellungen spielen bei körperlichen Symptomen, Krankheiten und wiederkehrenden Lebensproblemen? Sind Sie daran interessiert eine Haltung kennenzulernen, mit welcher man zum Mitspieler seines «Schicksals» wird?

«Bis Sie das Unbewusste bewusst machen, wird es Ihr Leben lenken und Sie werden es Schicksal nennen.» C.G. Jung (1875-1961)

Dann könnte der von uns angebotene 6-teilige Abendkurs genau richtig sein für Sie.

Dem Potential dieser Bewusstwerdung wollen wir uns in der Gruppe an 6 Abenden systematisch und gleichzeitig spielerisch, interaktiv und praktisch annähern. Es geht um Wissensbildung, Sichtweisewechselübungen, Reflexion, praktische Erfahrung. Niemand muss sich exponieren.

Der Kurs richtet sich an: Alle, welche sich für die tieferen Ursachen von Symptomen, Krankheiten und wiederkehrenden Lebensschwierigkeiten interessieren und neugierig sind, ihre eigenen verborgenen Entscheidungsprozesse besser kennenzulernen. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Kursort und -zeit: Saal im Untergeschoss der Pfarrkirche Seewen; Alte Gasse 19, 6423 Seewen, jeweils donnerstags von 19.15 – 21.15

Kursdaten: am 29.08.24 / 12.09.24 / 26.09.24 / 17.10.24 / 07.11.24 / 28.11.24

Kurskosten: Fr. 300.- pro Person; Fr. 250.- pro Person für Paare, Lehrlinge, Studierende

Anmeldung: Reservierung nach Reihenfolge des Anmeldeeingangs (Vermerk «Kurs 2024 Schwyz»)

E-Mail: info@mindset-medizin.ch oder **Tel.** 079 232 02 54 (Priska Gauger-Schelbert)

Weitere Informationen: www.mindset-medizin.ch, www.balance-time.ch