

**Monatstreffen am Montag, 07. Juli 2008 um 19.30 h**

im Rathaus Schöneberg, Raum 1110 (in der Mitte der Galerie)

**Bitte melden Sie sich bis zum 01. Juli 2008 an!**

Vortrag von Alice Westphal, Trainerin und Coach mit dem Schwerpunkt „ganzheitliche Gesundheit“ zum Thema:

**„Leben Sie gesund und erfolgreich?“**

Was ist Gesundheit?

Bereits 1949 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) „Gesundheit als Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen“ beschrieben.

Für mich persönlich ist Gesundheit kein Zustand, sondern ein vielfach vernetzter Prozess, der ein Leben lang bewusst gestaltet wird.

Die bewusste Gestaltung von Gesundheit umfasst viele Ebenen – neben den „klassischen“ Feldern Ernährung, Bewegung und Entspannung sind die Fragen nach dem Sinn, nach der Stimmigkeit und nach den Balancen im Leben entscheidend.

Beobachten Sie sich doch einfach mal mit folgenden Fragen bis zum nächsten Treffen am 7.7.2008:

- Ernähre, bewege und entspanne ich mich regelmäßig und angemessen?
  - Verbringe ich ausreichend Zeit mit meiner/m PartnerIn, Familie und Freunden?
  - Bin ich zuversichtlich, anstehende Herausforderungen zu bewältigen?
  - Bin ich mit meinen beruflichen Zielen zufrieden?
  - Tue ich zwischen dem Aufstehen und Schlafengehen das, was mir wirklich gut gefällt und Spaß macht?
  - Geniesse ich mein Leben in vollen Zügen?
-