

[www.connykinat.de](http://www.connykinat.de)

## **Kursreihe Prävention**

### **Gesundheit fördern und erhalten**

*Hilfe zur Selbsthilfe, um ein gesundheitsbewusstes und selbstbestimmtes Leben zu führen.*

10 Abende - je 1,5 Zeitstunden

Veranstaltungsort:  
Praxisräume

**Cornelia Kinat**  
Hohe Gartenstraße 14  
32469 Petershagen

*Man sieht nur mit dem Herzen gut,  
das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.*  
Antoine de Saint-Exupéry



### **Praxis für Beratung und Psychotherapie**

Cornelia Kinat  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie

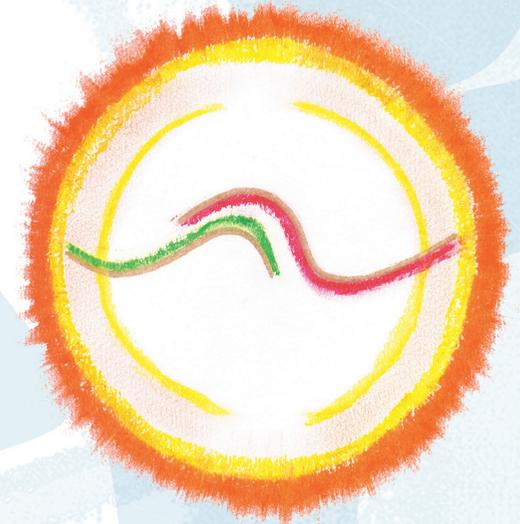
Hohe Gartenstraße 14  
32469 Petershagen

Telefon: 05707 90 06 30  
Telefax: 05707 90 06 29

mail@corneliakinat.de  
www.connykinat.de

*Wohin du auch gehst, geh mit  
deinem ganzen Herzen.*  
Konfuzius 551-479 v.Chr.

## **Gesundheit fördern und erhalten**



**Ein effektiver Weg  
Gesundheit  
nachhaltig**

**seelisch  
geistig  
körperlich**

**zu stärken**

## ■ Was ist **wichtig**?

Ein starkes Selbst

Die Quelle Ihrer Kraft

Alles was ich brauche, um ein  
gesundes und selbstbestimmtes  
Leben zu führen, finde ich in  
mir selbst.

## ■ Was kann **ich** tun?

■ **Erkennen**

- wer ich bin
- was ich wert bin
- was ich kann

■ **Lernen**

- mich mit der Qualität und der Kraft  
meines Herzens zu verbinden
- den Verstand aus meinem Herzen  
heraus einzusetzen

■ **Verstehen**

- Gesundheit ist meine  
eigene Verantwortung
- Gesundheit kommt von innen

## ■ Was **hilft mir** dabei?

**Nutzen von inneren und äußeren  
Kraftquellen**

- Atemtechniken
- Entspannungstechniken
- Meditationen
- Körperwahrnehmungen
- Innere Bilder
- Visualisierungen
- Imaginationen
- Bewusstseinsarbeit
- Gedankentraining

...und weitere