

# Lebenskraftaufbau

Mit Kinga Kostyál

**Kursbeschreibung:** Lebenskraftaufbau, Ressourcenmanagement, Empowerment zielen alle auf das Gleiche hin: die Befähigung des Menschen sein Leben selber zu steuern und mit dem Einsatz seiner vielfältigen Kräfte seine Gestaltungsspielräume zu nutzen und zu erweitern.

In diesen 2 Tagen befassen wir uns einerseits mit unserer therapeutischen Arbeitweise:

- Was verstehe ich unter Lebenskraftaufbau?
- Welche Ressourcen nehme ich bei meinem Klienten wahr, welche möchte ich bei ihm mehr fördern?
- Wie wird meine Ressourcenwahrnehmung des Gegenübers von meinen Ansichten geprägt?
- Wie kann ich meine Sichtweisen erweitern und dadurch vermehrt mir unbekannte Ressourcenquellen des Anderen wahrnehmen und fördern?

Als Zweites entwerfen wir Strategien und Massnahmen für eine Stärkung der Lebenskräfte:

- Selbsterfahrung mit Übungen auf der körperlichen, seelischen und mentalen Ebene. Verbindungen und Kommunikation verstärken zwischen diesen 3 Ebenen. Die eigenen Lebenskräfte erfahren und wirken lassen.
- Integration in den Alltag. Blitzübungen.
- Einzel und in Gruppen beleuchten wir Fallbeispiele unter den Aspekten: Lebenssituationsanalyse/ vorhandene und potentielle Ressourcenquellen/ soziales Umfeld/ Strategien und Übungen für die Intensivierung der Lebenskräfte.

**Zielgruppe:** Fussreflexzonen-, Atem-, Bewegungs-, PhysiotherapeutInnen und andere Fachleute aus dem Gesundheits- und Sozialbereich

**Kursleitung:** Kinga Kostyál (she. Kursleitung)

**Datum/Zeit:** Samstag 17.November 2012 10.00-17.30 Uhr  
Sonntag 18.November 2012 10.00-17.30 Uhr  
(1,5 Std. Mittagspause, bitte Imbiss mitnehmen)

**Kursgrösse:** max. 12 Teilnehmende

**Kursart:** Weiterbildungskurs 12 Std.

**Kurskosten:** Fr. 420.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee

**Mitnehmen:** Bequeme Bewegungskleider, Antirutschsocken, Notiz- und Schreibzeug,

**Anmeldung:** Bitte direkt an die Atemschule Schwendimann.  
atemschule@bluewin.ch [www.atemschule.ch](http://www.atemschule.ch)