



Bad Kissingen, Januar 2019, Ausgabe Nr. 11

NEUE NACHRICHTEN

Liebe Freunde, Bekannte und Interessierte an Bewegung • Ernährung • Entspannung

Ich wünsche Ihnen und Euch allen ein gutes neues Jahr 2019. Im neuen Jahr geht es wie gewohnt mit Schwung weiter.

Fasten-Wandern

zwei Kurse im März und April erweitern das Angebot meiner Gesundheitspraxis. So kommt zur „Entspannung“ auch die „Bewegung“ und die „Ernährung“ dazu - ein Angebot für den „ganzen Menschen“.

Fasten, ist das etwas für mich?

- Wie bereite ich mich vor?
- Was brauche ich?
- Wie entlaste ich?
- Wie faste ich?
- Und dann? *Mehr auf der Rückseite*

Dazu finden neue Praxis-Seminare und Aufstellungs-Abende mit Stefan Draude statt und vieles mehr.



jetzt noch anmelden zum Informationsabend



Info- und Erlebnis-Abende

- 21.01.2019 Oberthulba
- 22.01.2019 Thundorf
- 11.02.2019 Oerlenbach.

Anmeldung erforderlich bei der jeweiligen Volkshochschule.

Weitere Info- und Erlebnisabende in Bad Kissingen in meiner Gesundheitspraxis.

I Info-Erlebnisabende
N Tag der offenen Tür • Open House
H Beginner-Seminar im März
A Systemisches Familienstellen,
L Aufstellungsabende
I Tagesseminare mit Stefan Draude
T Fasten-Wandern

Viel Spaß beim Lesen und Neues entdecken!

Anwendungs-Vormittag / Abend



schen, andere Teilnehmer kennen lernen, die auch Human Therapy machen, Unsicherheiten ausräumen. Eine Anwendung machen, eine bekommen.

Dauer 2 Stunden - Ausgleich 30 €

Termine (mit Anmeldung) am:
Montag, 28.1.2019 sowie am
Montag, 25.2.2019 jeweils um
10:00 Uhr und am Abend um 18:30
Uhr.

für alle, die ein Beginner-Seminar Human Therapy gemacht haben. Kommen, auftanken, sich austau-

Info- und Erlebnis - Abend

mit **HUMANTHERAPY** Bad Kissingen



Dienstag, 29. Januar 2019 um 18:30 Uhr
Dienstag, 26. Februar 2019 um 18.30 Uhr in meiner Gesundheitspraxis.

Kostenfrei Human Therapy erleben und sich informieren in entspannter Atmosphäre in meinem Seminarraum in der Goethestraße 7 in Bad Kissingen.

Kostenfrei

Eine Anmeldung wird erbeten unter 0971 785 06 06 zwecks der Planung.

Tag der offenen Tür • Open House

am **Freitag, 1. März 2019** von 16-19 Uhr in meiner Gesundheitspraxis.

Einfach vorbeikommen und ganz unverbindlich Human Therapy erleben und sich über alle meine Angebote informieren. Ich freue mich auf Sie und Euch!



seite zwei

Systemisches Familienstellen



mit Stefan Draude

In die Kraft kommen • Erfolgreich sein • Beziehungen klären • Gesund sein
Seminar & Aufstellungsabend

Freitag, 25. Januar, 18.00-22.00 Uhr.
Freitag, 15. März, 18.00-22.00 Uhr.

In entspannter, sachkundiger Atmosphäre können Sie Ihre Themen im Rahmen des **Aufstellungsabends** „aufstellen“ und mögliche Lösungen erkennen und erleben.

Oft schleppen wir etwas mit uns herum und erkennen nicht, was dahinter steht.

Und wenn Sie jetzt den ursächlichen Kern anschauen wollen und etwas verändern möchten, dann steht Ihnen hier eine sehr kraftvolle Methode zur Verfügung. Und wer etwas „Ungeordnetes“ wieder in die Ordnung führen möchte, wer gesünder und glücklicher leben möchte, ist herzlich eingeladen! Gerne auch erst einmal als Stellvertreter oder Beobachter.

Ausgleich für Aufsteller: 60 €.
Stellvertreter und Beobachter: 20 €.

Anmeldung erforderlich.



Der Seminarleiter ist Stefan Draude, Ingenieur, Gesundheitspraktiker, NLP-Practitioner und systemischer Aufsteller.

Er begleitet als Seminarleiter, Berater und Coach Menschen auf dem Weg, ihr eigenes Potential zu entwickeln.

seite Drei

Durch die Wurzeln in die Kraft

PRAXIS-SEMINAR mit Stefan Draude



Was uns besonders prägt sind unsere Ursprungsfamilie und unsere Kindheit. Wir übernehmen Denk- und Verhaltensweisen, die uns oft unbewusst ein Leben lang begleiten. Jede Generation gibt etwas an ihre Nachkommen weiter. Und manchmal haben uns Eltern und Schule einiges an Ängsten und Unzulänglichkeiten vermittelt. Als Erwachsene bemühen wir uns dann redlich, um als Partner, Eltern, Mitarbeiter usw. erfolgreich zu sein - und stellen verwundert fest, dass uns hinderliche Muster immer wieder einholen.

In diesem systemischen Grundlagen-Seminar können Sie begrenzende Denk- und Verhaltensmuster aus Ihrer Vergangenheit erkennen und lösen. Dieses Seminar ist in gewisser Weise ein „Basis-Seminar“ für ein glückliches Leben. Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand, klären Sie Ihre eignen Wurzeln und legen Sie eine Grundlage für die folgenden Generationen. Eine Basis für mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit, Selbstbewusstsein und eine neue Lust am Leben.

Seite vier

Inhalte und Ziele

- Einführung in systemische Grundlagen
- Kennenlernen des eigenen Ursprungsystems
- Zusammenspiel von vergangenen Erlebnissen und heutigem Verhalten verstehen und erleben
- Erkennen und Abgeben von alten Emotionen (Angst, Wut, Trauer, ...)
- Die Beziehung zu den eigenen Eltern erneuern
- Frieden schließen mit verletzten Anteilen
- Selbstliebe und Selbstvertrauen neu entfalten

Methoden

- Systemische Elemente
- NLP Methoden
- Klärungs- und Selbstheilungsrituale
- Arbeit mit inneren Anteilen
- Entspannungs- und Trancetechniken

Samstag, 26. Januar, 10-18.00 Uhr.
Ausgleich 100 €. Getränke inklusive.
Bitte für das Buffet etwas mitbringen.

Anmeldung: Theresia Wöltche, ☎ 0971 / 785 06 06 oder 0176 / 46 18 36 28
E-Mail: theresia@woeltche.de
Stefan Draude, ☎ 0163 / 391 25 52 (gerne per WhatsApp)
E-Mail: mail@stefandraude.de
www.stefandraude.de



Nimm Deine Gesundheit selbst in die Hand, Du hast die Fähigkeiten in Dir! Human Therapy GANZ EINFACH selber lernen! Drei-Tage-Beginner-Seminar
Freitag, 8. bis Sonntag, 10. März 2019

Das Beginner Seminar besteht hauptsächlich aus dem praktischen Tun. Der theoretische Anteil fließt in die Praxis mit ein.

Du lernst über die drei Wirk-Ebenen:

I. Körper-Punkt-Aktivierung

1. Basisbehandlung: Hier werden mit die wichtigsten Muskeln und Körperteile aktiviert um, in den bestmöglichen Zustand von Gesundheit und Wohlbefinden zu kommen.

2. „Notfall“-Griffe: Für alle Situationen, die für den Moment zuviel sind.

II. Salutogene Kommunikation

1. Die Kraft der positiven Worte: Du lernst wie kraftvoll deine Sprache ist. Worte sind ein mächtiges Werkzeug um deine Gesundheit auszubilden und persönliche Ziele zu erreichen.

2. Die 5-Punkte-Prioritätenliste der Genesung:

Mit dem Wissen um diese 5 Punkte verstehst du, in welcher Reihenfolge dein Körper sich regeneriert. Diese natürliche Ordnung

gibt dir innere Sicherheit.

III. Gedanken.Gut

1. Das Körperpendel: Du lernst mit Hilfe deines Körpers deine Intuition, dein Bauchgefühl sichtbar werden zu lassen. Es gibt dir in allen Lebenslagen eine objektive Testmöglichkeit was dir gut tut oder was dich Energie kostet.

2. Philosophie der Gesundheit: Wir vermitteln dir unsere Philosophie von Gesundheit. Du wirst gesundheitlich unabhängig, und kraftvolle Lösungen in deinem Alltag finden.

Der Dreitageskurs kostet 399 € zuzüglich Tagungspauschale von 69 €. Uhrzeiten für dieses Seminar:

Fr. 16.00-20.00 Uhr, Sa. 10.00-18.00 Uhr, So. 10.00-15.30 Uhr.

Anmeldung unter:

gesundheitspraxis.woeltche.de

oder ☎ 0971 / 785 06 06

das Anmeldeformular bei

human-therapy.de • Heilpraxis Hartig

☎ 06028 / 999 64 60

Seite fünf

Lebe dein Potenzial

PRAXIS-SEMINAR mit Stefan Draude



Neues entdecken Vielleicht spüren Sie ja, dass noch mehr in Ihnen steckt, als Sie im Alltag leben?

Dann könnte es an der Zeit sein, für die Suche nach Ihren Potenzialen, Talenten und Wünschen.

„Lebe Dein Potenzial“ ist das Seminar, in dem Sie viele Anregungen und Impulse erhalten, Ihr „wahres Ich“ zu entdecken und zu entfalten. Dabei geht es hauptsächlich um Praxisarbeit und Selbsterfahrung.

Hier können Sie wichtige Fragen klären, Ihre eignen Grenzen verschieben, bislang Verborgenes entdecken und sich neu orientieren.

Was macht Sie wirklich glücklich? Welche Tätigkeit erfüllt Sie mit Freude? Finden Sie heraus, was Sie wirklich möchten, was Sie nicht möchten und was es zu verändern gilt. Die praktischen Formate und Methoden im Seminar helfen Ihnen dabei, einen Überblick zu bekommen und Prioritäten

zu setzen. Und die gegenseitige Unterstützung der Seminarteilnehmer gibt zusätzliche Impulse für einen Weg zum „Glücklich sein“.

Inhalte im Überblick

- Was ist der Ursprung unserer Gefühle und Emotionen? (z.B. Systeme, Bedürfnisse)
- Welche Gefühle gibt es? Was bewirken sie bei mir? (u.a. Grund-/Misch-Gefühle)
- Gibt es einen Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen?
- Wie kann ich mit meinen Gefühlen gut umgehen - speziell in schwierigen Situationen?
- Warum habe ich manchmal keine Gefühle? (Arbeit mit dem „Inneren Kind“)
- Wie kann ich alte Gefühle verändern und in Frieden leben?

Samstag, 16. März, 10-18.00 Uhr.
Ausgleich 100 €. Getränke inklusive.
Bitte für das Buffet etwas mitbringen.

Anmeldung: Theresia Wöltche, ☎ 0971 / 785 06 06 oder 0176 / 46 18 36 28
E-Mail: theresia@woeltche.de
Stefan Draude, ☎ 0163 / 391 25 52
(gerne per WhatsApp)
E-Mail: mail@stefandraude.de
www.stefandraude.de

Inhalte und Ziele

- Was ist der rote Faden in meinem Leben? Wer bin ich?
- Wie bringe ich Körper, Geist und Herz in Einklang?
- Was will ich - noch?
- Was gilt es zu lösen?
- Welche Talente habe ich? Wer könnte mich unterstützen?
- Was hilft mir weiter?
- Wie mache ich das?

Methoden

- Praxisübungen zur Selbstreflexion
- Entspannungs- und Atem-Übungen
- Methoden und Rituale zur Klärung, Auflösung von Blockaden und Öffnung für Neues
- Imagination und Mentaltechniken
- Übungen zur Potenzial- und Kreativitätsentfaltung
- Zielearbeit und vieles mehr.

Viele weitere Informationen und Bilder aus meiner Gesundheitspraxis finden Sie auf meiner Homepage unter gesundheitspraxis.woeltche.de



Geschenkgutscheine

für Anwendungen in meiner Praxis
jederzeit gerne bei mir!

Gesundheitspraxis Theresia Wöltche
Goethestraße 7 • 97688 Bad Kissingen
Tel: 0971 / 785 06 06 • Mobil: 0176 / 46 18 36 28
Mail: theresia@woeltche.de
<https://gesundheitspraxis.woeltche.de>

Vorschau



Fr. 26. bis So. 28. April 2019 in Bad Kissingen.
Gesundheitstage
kommen - informieren - erleben

• Stand „Human Therapy“
im Foyer Rossinisaal

Fasten-Wandern



Information und Einstimmung für beide Kurse am Dienstag, 19. März 2019
TV Jahn Winkels e.V.
Ludwig-Licha-Weg 5 • Bad Kissingen
im Nebenraum/Bar neben der Turnhalle.

Vorbesprechung am

Freitag, 29. März 2019 um 19:00 Uhr.

Kurs 1 **vom 30. März bis 6. April 2019**, dieser Kurs ist vorreserviert für die bestehende Fastenwandergruppe von Margot und Martin Gärtner.

Vorbesprechung am

Sonntag, 7. April 2019 um 19:00 Uhr.

Kurs 2 **vom 8. bis 15. April 2019**. Dieser Kurs ist für alle offen der/die mindestens 15 km wandern/laufen können und fasten wollen.

Der Teilnehmerpreis für den Kurs 2 beträgt 120 €.

Wir treffen uns meist um 10:00 Uhr Gesprächsrunde und Entspannung, danach laufen wir zwischen 10 und 15 km bergauf und -ab.

Mehr Informationen bei mir, gerne auch telefonisch bzw. bei der Anmeldung.

Weitere Informationen über das Thema gibt es in der Lebenswandelschule von Dr. Rüdiger Dahlke unter <https://lebenswandelschule.com/fasten-idealgewicht-challenge/>

Fasten, ist das etwas für mich?

- Wie bereite ich mich vor?
- Was brauche ich?
- Wie entlaste ich?
- Wie faste ich?
- Und dann?

Im Frühjahr 2019 biete ich erstmals Kurse „**Fasten-Wandern**“ an, die uns rund um Bad Kissingen für eine Woche zum gemeinsamen Fasten und Wandern zusammenbringen. Dabei erkunden wir Wege mit ca. 10 bis 15 km pro Tag, wandern gemeinsam und haben als Gruppe eine gemeinsame Zeit, in der wir uns mit dem Thema „Gesunde Ernährung“, „Bewegung“ und „Entspannung“ beschäftigen.

Bewegung

Ernährung

Entspannung

Gesundheitspraxis Theresia Wöltche

Goethestraße 7 • 97688 Bad Kissingen

Tel: 0971 / 785 06 06 • Mobil: 0176 / 46 18 36 28

Mail: theresia@woeltche.de

<https://gesundheitspraxis.woeltche.de>