

„Heilwoche auf Teneriffa“



Der gesunde Bauch - verdaut mehr als unsere Nahrung

Wenn Beschwerden und Störungen unsere Verdauungs- und Lebensprozesse einschränken, gilt es, die Botschaften zu entschlüsseln und zu verstehen:

- > Haben wir ein gutes Bauchgefühl?
- > Wieweit konnte ärztliche Diagnostik und Behandlung helfen?
- > Haben wir uns gesund ernährt?
- > Finden wir Zusammenhänge mit Lebenserfahrungen?
- > Was brauchen wir wirklich?
- > Können wir gut für uns sorgen?

Ruhe finden, Grenzen setzen und Bewegung sind wichtige Themen in unserem Alltag und auch beim Verdauen. Wenn wir in Kontakt mit unserem Inneren sind, unsere Gefühle kennen und Ressourcen mobilisieren, kommen wir in die eigene Mitte und unsere Taten erhalten Kraft.

In dieser „Heilwoche“ auf Teneriffa wollen wir einen geschützten und kreativen Raum schaffen für heilsame Erfahrungen, Altes anschauen, manches loslassen. Kleine Schritte gehen, um die Balance im Leben wieder zu finden.

Zu unserem Vorgehen gehören Übungen zur Wahrnehmung, Entspannung, zur Bauchhypnose, Meditation, zur Bewegung und zum Tanz. Die Bedürfnisse und die gesundheitliche Situation der/ des Einzelnen ist der Ausgangspunkt. Ein Gespräch im Vorhinein zur Abklärung spezieller Fragen ist ratsam!

Die Sonne und die schöne Anlage des Schmetterlingsgartens tun ihr Übriges – www.jardin-mariposa.com
Besondere Wünsche nach einer gesunden Ernährung können mit dem Küchenteam abgesprochen werden.

Gruppenleitung

Dipl.-Psych. Georg Tecker, Psychologischer Psychotherapeut; Körper- und Gruppenpsychotherapeut; Buchautor; seit 50 Jahren Diagnose Morbus Crohn - seit 25 Jahren ohne akuten Schub.

Infos: www.ced-hamburg.de
Telefon: +49 (0)40 - 348 620 56



Dipl.-Des. Marion Krause, freischaffende Künstlerin - Schwerpunkt Tanz und Malerei, forscht seit vielen Jahren an Ausdrucksmöglichkeiten der Kreativität
Infos: www.marion-krause.de

Anmeldung per E-Mail an:
georg.tecker@ced-psych.de

Kursgebühr:
für 20 Stunden Einheiten: 450 €

Unterkunft und Verpflegung:
(Einzelzimmer, Halbpension) 492 €