

Ich möchte das Leben genießen können! Heute, morgen und auch übermorgen!

Ein Seminar zu mehr Lebensfreude, Fitness,
Wohlbefinden und Resilienz

Bereits die frühen Philosophen in Griechenland
stellten die Frage nach dem guten Leben.
Gesundheit war dabei ein wichtiger Aspekt.

*“Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten,
die in uns liegen, Vorboten desjenigen, was wir zu
leisten imstande sein werden.”*

Goethe

Gesundheit ist nicht alles aber ohne sie wird das
Leben deutlich beschwerlicher und leidvoller. Die
gute Nachricht ist: Wir können im Alltag viel dazu
beitragen, damit wir freudvolle Lebenszeit und
Gesundheit genießen können und wir haben es in
weiten Teilen selber in der Hand. Auch junge
Eltern können für sich und für ihre Kinder davon
profitieren. Die Grundlagen für die Gesundheit
sowie ihre Gefährdungen werden häufig sehr früh
in der Kindheit gelegt.

Voraussetzung:

Was braucht es für das Seminar?

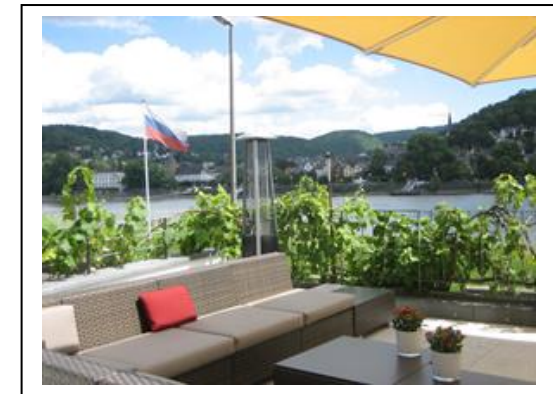
- ✓ Begegnungsbereitschaft mit der eigenen
Kompetenzentwicklung.
- ✓ Neugier auf interessante Zusammenhänge, die
für die eigene Gesundheit bedeutsam sind.
- ✓ Interesse
- ✓ Freude am Austausch mit Anderen
- ✓ Ein Bewusstsein dafür, dass wir in einer
vernetzten Welt leben, in der vieles auf uns
einwirkt und jede Krankheit Auswirkungen hat.

Der Bedeutung des Themas angemessen
sollte ein ansprechender Rahmen das eigene
Lernen bereichern:



Was bekommst Du für Deinen Einsatz:

1. Du bekommst fundierte gut aufbereitete
Grundlageninformationen darüber, was den
Prozess der Gesundheitsentwicklung unterstützt.
2. Das versetzt Dich in die Lage, mit mehr Wissen
bessere Entscheidungen zu treffen.
3. Zum Nachlesen und nacharbeiten bekommst Du
ein umfangreiches Skript.
4. Du wirst praktische Übungen & Strategien
kennenlernen, die Du im Alltag leicht umsetzen
kannst.
5. Durch den gemeinsamen Austausch wirst Du
motiviert. (Zusammen ist man weniger allein!)
6. Du wirst angeregt zu überlegen und zu planen,
wie Du Deine Zukunft gestalten willst.
7. Bei allen Veränderungen wirst Du sorgfältig
beachten, was es ökologisch zu bedenken gilt
(«Ökocheck»).
8. Teilnahmebescheinigung
9. Eine Umsetzungshilfe nach dem Kurs.



Hinweis: Es hat sich als hilfreich gezeigt,
Veränderungen im Lebensstil mit dem/der
Partner*in gemeinsam anzugehen. Aus diesem
Grunde empfehle ich die Teilnahme als Paar.
Partner*innen erhalten 10% Preisnachlass.

Das RheinHotel Arte liegt unmittelbar am
Rhein am Fuße der schönen Eifel in Remagen-
Kripp. Remagen ist sehr gut mit dem Zug
erreichbar und liegt nur ca. 6 Taximinuten
vom Bahnhof entfernt. Das Hotel verfügt über
einen eigenen Parkplatz.
Der Ort ermöglicht neben Entspannung auch
zahlreiche Freizeitaktivitäten in der nahen
Umgebung.



Methodik

- Vorträge
- Partnergespräche
- Kleingruppengespräche
- Plenumsgespräche
- Praktische Übungen drinnen und draußen
- Muße durch Achtsamkeit

Themen

- Epigenetik
- Bewegung
- Ernährung
- Nahrungsergänzungstoffe
- Entspannung
- Meine persönlichen Prioritäten

Zielgruppe

Jeder, der ein echtes Interesse an seiner Gesundheit hat und etwas für diese,



Wohlbefinden oder Fitness tun möchte.

Die Teilnehmer*innen erhalten vor Beginn des Seminares ausführliche Informationen zur Vorbereitung

Kursleitung

Axel Enke
Gesundheitsplaner (Universität Bielefeld)
MikronährstoffCoach®; Epigenetik-Coach
Systemischer Berater, Coach & Supervisor (DGGSF)
Lehrender für Systemische Beratung (DGGSF)



Kursdaten

Datum: 21. – 23.02.2025

Zeiten:

Beginn: 09:00 mit Anreise + Kaffee

09:30 Seminarbeginn

Ende: 16:00

Kursort

RheinHotel Arte
Rheinallee 3
53424 Remagen
Telefon: +49 2642 3083330
www.restaurant-arte.de

Die Zimmerbuchung erfolgt selbständig:

- Basic Einzelzimmer

- Basic Doppelzimmer
- Komfort Einzelzimmer
- Komfort Doppelzimmer

Kurskosten

760 € je Person + MwSt.
10% Rabatt für die/den Partner*in
(ohne Unterkunft) mit Mittagessen,
Pausenversorgung, Skript
und weiteren Kursunterlagen

Anmeldung

Anmeldeschluss ist der 01.01.2025
Die verbindliche Kursanmeldung erfolgt
mittels schriftlicher Anmeldung per Mail
kontakt@axelenke.de und einer Anzahlung.
Die Anzahlung in Höhe von 200 € als
Überweisung bis spätestens zum
Anmeldeschluss auf folgendes
Konto: Axel Enke
GLS Gemeinschaftsbank eG
BLZ: 430 609 67
IBAN: DE67430609674022250500
BIC: GENODEM1GLS

Sollte der Kurs nicht stattfinden, wird dieser Betrag vollständig erstattet.
Wird der Kurs Ihrerseits nach dem Anmeldeschluss abgesagt, wird die Anzahlung einbehalten.

Dieses Seminar ist eine Entscheidung für mich!

Ich bin es mir wert!