

Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!
Die AG Gesundheit stellt sich heute vor...
denn immer wieder erreichen uns Fragen wie:
Was macht ihr eigentlich?
Wie ist der aktuelle Stand?
Wie geht's mit der AG weiter?
Wir möchten Sie teilhaben lassen an unseren
Gedanken, Seminaren und Plänen.

Wir – das sind: Hansjörg Auer, Ingrid Brütting,
Sandra Büge, Gesine Hirtler-Rieger,
Mathilde Hüttinger, Irene Seitz-Lück,
Erika Ramsauer, Agnes Stimmelmayer,
Silvia Ruhland und ich.



Andrea Parzefall
andrea.parzefall@lebensmutig.de

www.ich-über-mich.de



Biografiearbeit & Gesundheit

Ich erinnere mich an...
Hustensaft, Wärmflasche, Wundsalbe, Dinkelmützen, Globuli, Rotbäckchen-Saft,
Fieberthermometer, Wollsocken, Taschentuch, Kamillentee ...
die beruhigende Hand auf meiner fiebernden Stirn... Brustwickel, die nach Zwiebel riechen...
die heiße Milch mit Honig und das Stofftier, das mir Trost spendet.
Das alles (und noch viel mehr) ist drin – in meinem „GesundheitsGedankenKoffer“.
An was erinnern Sie sich? Was hat Ihnen gut getan... damals als Kind?



Unseren aktuellen Flyer
finden Sie auf der Homepage zum Herunterladen!

„Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“

... sagte schon Arthur Schopenhauer.

Wir von der GesundheitsAG denken auch, dass die Gesundheit ein wichtiges Gut ist, und so machten wir uns gemeinsam auf die Suche nach den gesundheitsfördernden Aspekten der Biografiearbeit. Bald wurden wir fündig und arbeiteten fleißig weiter. Verschiedenes wurde erprobt und weiterentwickelt und jetzt stehen die ersten Seminare und Workshops für verschiedene Teilnehmer/-innen. Wir wollen unser Seminarangebot nun Stück für Stück erweitern und auch auf Firmen, Schulen und Bildungseinrichtungen zugehen, denn es ist lustvoll und sehr effektiv, sich mit dem eigenen Leben zu beschäftigen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit zu tun. Viele bunte Methoden warten auf unsere Kursteilnehmer/-innen. Wohltuendes, Aufbauendes,... - und immer gepaart mit der Haltung der Wertschätzung gegenüber der Person.

Wir freuen uns, Sie bei dem einen oder anderen Seminar der Reihe „Biografiearbeit & Gesundheit“ begrüßen zu dürfen.

Erika Ramsauer

Eine Methode: Kleine Schritte

Prävention beginnt im Alltag und du selbst weißt am besten, was dir gut tut:

Wie kannst du zwischendurch auftanken, was stärkt deine Gesundheit?

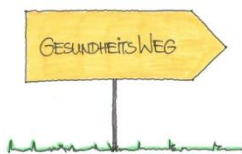
Schreib' alles auf, was dir einfällt.

Dann schau, was dir am besten hilft, und gönne es dir ab heute regelmäßig.

Doch, du darfst das. Das ist kein Egoismus, sondern gelebte Selbstfürsorge.

Fange ruhig mit kleinen Schritten an, aber fange an!

Silvia Ruhland



In diesem Seminar bieten wir Ihnen die Möglichkeit, mit kreativen Methoden der Biografiearbeit tatsächlich zu spüren, was Ihnen GUT TUT, was Sie auf Ihrem GesundheitsWeg unterstützt und stärkt – und wie Sie das alles in Ihrem Alltag umsetzen können.

Andrea Parzefall & Agnes Stimmelmayer



PUSTEBLUME

... aktive Gesundheitsvorsorge mit Biografiearbeit erfahren und weitertragen.

„Der Löwenzahn streut seine Samen ganz leicht mit dem Wind in alle Richtungen und diese bringen wiederum eine widerstandsfähige und robuste Pflanze hervor.

Lassen Sie sich von den Methoden der Biografiearbeit ebenso leicht und fast spielerisch stärken.“

Seminare zu den Themen Salutogenese und Resilienz für MultiplikatorInnen in Pflegeberufen, in der Erwachsenenbildung, für PädagogInnen, Führungskräfte, BiografiearbeiterInnen...

Andrea Parzefall & Agnes Stimmelmayer, Sandra Büge & Erika Ramsauer

Gesundheit ist ein lebenslanger Prozess ständiger Veränderungen!

Eine Grundlage unserer gesundheitsfördernden Biografiearbeit stellt das Konzept der Salutogenese dar, das Aaron Antonovsky in den 1970er-Jahren entwickelte.

Entgegen der bisherigen Betrachtungsweise „sich darauf zu fokussieren, was den Menschen krankmacht“ setzt er sich damit auseinander, was den Menschen trotz widriger Bedingungen gesund erhält. Antonovsky geht davon aus, dass es ein Kontinuum zwischen den beiden Polen Krankheit und Gesundheit gibt. Hier sind die Faktoren interessant, die uns beeinflussen auf diesem Weg eine bestimmte Position einzunehmen; und was es braucht, dass wir uns in Richtung Gesundheit bewegen.

In den Seminaren der AG Gesundheit können Sie wieder mit Ihren Fähigkeiten in Kontakt kommen, die Sie im Laufe Ihres Lebens erworben haben. So gestärkt, können Sie mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit erleben und es auch in Ihrem Umfeld weitergeben.

Agnes Stimmelmayer

Viele unserer TeilnehmerInnen wünschen sich, daß es unsere Seminare "auf Krankenschein" gibt. Das ist doch eine erstrebenswerte Vision, oder? Und wer weiß...



Werkstatt Biografiearbeit: „Ende gut! Anfang gut!“

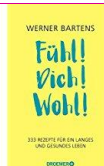
Der Erntewagen aus dem Abschlussmodul der Niederalteicher Basisseminarreihe Biografiearbeit unter dem Motto „Ende gut! Anfang gut!“ war reich gefüllt mit beeindruckenden Projekten, hoher Sensibilität in der Begleitung von Menschen, kreativen Ideen und spannenden Methoden. Wir gratulieren den 12 frischgebackenen Referentinnen für Biografiearbeit nach LebensMutig e.V. Susanne Hölzl und Konrad Habegger

Literaturtipps



Thomas Hohensee. Die LöwenzahnStrategie (2017).

Widerstandsfähigkeit, Selbstbewusstsein, innere Stärke – mit seinen leuchtenden Blüten und seiner Gabe, sich auch auf schwierigem Terrain zu behaupten, verkörpert der Löwenzahn all diese Eigenschaften, die wir uns im Alltag so oft wünschen.



Werner Bartens. Fühl! Dich! Wohl! (2015).

333 Wohlfühl- und Gesundheitstipps für Körper, Seele, Partnerschaft und soziale Beziehungen. Wissenschaftlich fundiert, neu und verblüffend, aber immer einfach umzusetzen. Leben Sie gesund und glücklich – dieses Buch hilft Ihnen dabei.

Zitate

"Geh Du vor", sagte die Seele zum Körper, "auf mich hört er nicht. Vielleicht hört er auf Dich."
 "Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für Dich haben", sagte der Körper zur Seele.

Ulrich Schaffer

Wer heute keine Zeit für seine Gesundheit hat,
 wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.

Sebastian Kneipp

Veranstaltungsempfehlungen

| | |
|----------------|--|
| 09.-11.02.2018 | PUSTEBLUME - Seminar für MultiplikatorInnen zum Thema Salutogenese Referentinnen: Andrea Parzefall & Agnes Stimmelmayer Veranstaltungsort: LVHS Niederalteich Information & Anmeldung: www.lvhs-niederalteich.de |
| 09.-10.03.2018 | PUSTEBLUME - Seminar für MultiplikatorInnen zum Thema Resilienz Referentinnen: Sandra Büge & Erika Ramsauer Veranstaltungsort: LVHS Niederalteich Information & Anmeldung: www.lvhs-niederalteich.de |
| 11.-13.05.2018 | GesundheitsWeg ... mehr Lebenskraft mit Biografiearbeit Referentinnen: Andrea Parzefall & Agnes Stimmelmayer Veranstaltungsort: Haus am Weg, Langfurth Information & Anmeldung: agnes.stimmelmayer@lebensmutig.de |
| 23.-24.06.2018 | GesundheitsWeg ... mehr Lebenskraft mit Biografiearbeit Referentinnen: Andrea Parzefall & Agnes Stimmelmayer Veranstaltungsort: Haus Johannisthal, Windischeschenbach Information & Anmeldung: www.haus-johannisthal.de |

LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen zur unseren Veranstaltungen finden Sie auf www.lebensmutig.de!



Infobrief Biografiearbeit | November 2017 | Auflage: 1300
 Redaktion | Andrea Parzefall | andrea.parzefall@lebensmutig.de | anfragen@lebensmutig.de
 Herausgeber | Kardinal-Döpfner-Haus & LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.
 Kontaktadresse | Domberg 27 | 85354 Freising.
 Sie können den Infobrief bestellen bzw. abbestellen unter anfragen@lebensmutig.de