

» **BLOMBERG****Körper und Geist – ganzheitlich**

Vortragsreihe mit Gesundheitsberater Tobias Munko



Blomberg (lig). Der Gesundheitsberater Tobias Munko referiert in einer Vortragsreihe an vier Abenden im VHS-Gebäude Blomberg über das Thema "Gesundheit" und gibt eine ganzheitliche Sicht auf das Thema. Diese finden am 17. September, am 15. Oktober, am 19. November und am 17. Dezember jeweils von 19.30 bis 21 Uhr statt. An jedem Abend wird ein anderes Thema behandelt. Die Vorträge sind dabei als aufeinander aufbauende Reihe konstruiert, jedoch auch für sich allein stehend verständlich. Der erste Vortrag am 17. September behandelt das Thema "Was ist Gesundheit?".

"Immer schnellere Arbeitsabläufe, ein schnellerer Lebenswandel, die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes und stetig steigende Erkrankungsraten des Herz-Kreislauf-Systems und psychischer sowie vieler weiterer Erkrankungen schleichen sich zunehmend in unsere Gesellschaft ein. Weiterhin existiert das Problem des demographischen Wandels. Inmitten dieser Belastungen gilt es standzuhalten und gesund zu bleiben. Dieser Vortrag soll Anregungen geben, den steigenden Anforderungen der Gesellschaft gewachsen zu sein, eine ganz-

heitliche Sicht einzunehmen und die Achtsamkeit für eigene Gesundheit und die seiner Mitmenschen zu fördern", beschreibt Munko in seinen Ausführungen.

Am zweiten Abend behandelt der Fachmann die Thematik "Wie funktioniert unser Körper und was machen wir mit ihm?". Hier sollen Zusammenhänge von Körper, Geist, Ernährung und Umfeld erläutert werden. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Anatomie des Menschen und die Zusammenhänge zwischen der Leistungsfähigkeit des Körpers, des Geistes und dem Alltagsleben. Im Zentrum des abends stehe dabei das Individuum und die biologischen Möglichkeiten und Grenzen des menschlichen Körpers, verspricht der Referent. "- Gesundheitswissen – Gesundheitshandeln, wo liegt das Problem?", lautet der Titel des dritten abends. Hier sollen gesundheitsschädliche Handlungsmuster analysiert und Tipps zum Umdenken gegeben werden. Im vierten Vortrag legt der Referent den besonderen Schwerpunkt auf das eigene Verhalten, den Umgang mit Stress und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Er stellt das Empowerment jedes Einzelnen in den Vordergrund und gibt Gedankenanstöße über den Umgang mit der eigenen Gesundheit und derjenigen unserer Mitmenschen. Dabei wird auf einfache psychologische Modelle eingegangen und deren praktische Anwendbarkeit dargestellt. Weiterhin gibt es Lösungsansätze die individuellen Muster aufzubrechen und ein gesünderes, aktiveres Leben anzustreben. Weitere Informationen unter anderen zu Kursgebühren sind bei der Volkshochschule Lippe-Ost zu erhalten. Ebenso ist dort eine Anmeldung erforderlich.

vom 08.09.2012 | Ausgabe-Nr. 36B

Drucken | Versenden

[« weitere Artikel](#)