

Vorbeugen ist besser als Heilen

Viele Krankheiten sind heute deutlich im Zusammenhang mit Ernährung und Lebensweise definiert. Hektik und Vielfalt veranlassen uns,

- zu essen, was wir eigentlich nicht wollen
- zu leben, wie wir eigentlich nicht wollen.

Obwohl wir das Wissen um diese Zusammenhänge haben, finden wir den Weg nicht aus dem Dilemma. Folgerichtig erkranken immer mehr Menschen an chronischen Krankheiten, die ihr Leben zusätzlich belasten.

In anderen Fällen machen sich Menschen Sorgen, weil bereits ein Familienmitglied (oder mehrere) an genetisch (mit-)bedingten Erkrankungen leidet. Hier taucht die Frage auf: Kann ich für mich oder meine Kinder etwas Vorbeugendes tun? Was ist sinnvoll und vernünftig? Was ist übertrieben?

Es gibt also zu Recht verschiedene Gründe für die Forderung nach präventiven Ansätzen in der Medizin. Viele suchen danach und wollen sich engagieren für sich und für die Familie. Für sie sind unsere Angebote gedacht in Seminaren zur

- Allergie-Prävention
- Prävention durch gesunde Ernährung
- Coaching für mehr Lebenszufriedenheit
- Gute Beziehungen durch gute Kommunikation

Lesen Sie dazu unsere Seminar-, Kurs- und Coaching-Angebote auf der Innenseite.

Aktuelle Angebote, freie Plätze und Termine erfragen Sie gern auch telefonisch.

Kontakt

**Gesundheits-Pädagogisches Zentrum
Schwelmer Modell im Ibach-Haus**

Wilhelmstr. 45, 58332 Schwelm

Tel. 02336 4798-0

E-Mail: info@schwelmer-modell.de

www.schwelmer-modell.de



Träger:

**Therapie & Akademie
Schwelmer Modell**



Unterstützt vom

**Förderverein für interdisziplinäre
Therapie & Beratung
(FiTheB e.V., steuerbegünstigt)**



Gesundheits- Pädagogisches Zentrum Schwelmer Modell

www.schwelmer-modell.de

Prävention & Coaching

aktuelle Angebote und Termine auf Anfrage

Coaching

Das Leben stellt Forderungen an jeden von uns und Hindernisse treten in unseren Weg. Helfen kann dann oft die Veränderung der Blickwinkel. Probleme können als Herausforderungen angenommen werden. Die Frage „Wohin will ich?“ wird wesentlich und wichtiger als die Frage „Woher kommt etwas?“ Das Leben in all seinen Facetten wieder selbst in die Hand zu nehmen führt zu mehr Qualität in Beziehungen und Familie und macht zufrieden.

Unsere Coaching-Angebote verhelfen Ihnen zu mehr Lebenszufriedenheit, Lebensqualität und damit zu mehr gesundem Wohlbefinden. Helfen kann sich jeder nur selbst, wir unterstützen Sie dabei.

Ziele des Coachings:

- sich mit eigenen Bedürfnissen wichtig nehmen
- Ziele erkennen und in den Blick nehmen
- eigene Stressverstärker reduzieren
- Wege zu einem guten Zusammenleben finden
- Kommunikation verbessern
- Lebenszufriedenheit steigern

Aktuelle Angebote:

Coaching für Eltern

(pädagogische Schwerpunkte unter Beachtung des Alters der Kinder)

Coaching für Frauen

(mit Kunsttherapie und NLP)

Coaching für Paare

(wenn Kommunikation schwer wird)

Gesunde Ernährung

Ernährungsbedingte Krankheiten stellen hohe persönliche Belastungen dar und ihre Behandlung erfordert Geld aus den persönlichen und allgemeinen Budgets. Das ist vermeidbar und Änderung verhilft zu mehr Wohlbefinden.

Lernen Sie ...

- wie sich gesunde Kost auf Körper, Wohlbefinden und Gewicht auswirkt
- welche Inhaltsstoffe in welchen Lebensmittel vorhanden sind
- was Lebensmittel mehr oder weniger gesund macht
- wie gesunde Kost gut und lecker schmeckt
- wie Sie Ihr Gesund-Gewicht erreichen und halten

Dazu bieten wir:

- **Beratungen** (bei ... Intoleranzen, Allergien und Unverträglichkeiten)
- **Kochkurse** (für Männer, Frauen, Paare, Singles, Kinder) zu vielfältigen, wechselnden Themen; Sonderthema „Kochen mit dem Thermomix“
- **Vorträge** (z.B. Grundsätzliches zur gesunden Ernährung, allergenarme Ernährung, Essen – das Kindern Spaß macht, Ernährung führt zum persönlichen Gesund-Gewicht)
- **Seminare und Vortragsreihen** (zu ... Gesunde Ernährung von Anfang an, Gesunde Ernährung für Senioren, Gesundheit durch Essen, Kampflös am Familientisch)
- **WAAGE – Leben in Balance** (unser Jahreskurs zum „richtigen“ Gewicht, mit dem Sie sich individuell wohlfühlen und das Sie für sich erhalten können. Eine Kombination aus Bewegung und Ernährung.)

Allergie-Prävention

Wenn schon Allergie bedingte Erkrankungen in der Familie vorkommen, stellen sich (werdende) Eltern die wichtige Frage nach den Präventionsmöglichkeiten. Die Verunsicherung ist meist groß: Man möchte alles tun um die Entwicklung zu verhindern – aber was ist richtig, sinnvoll, vernünftig? Was ist vielleicht übertrieben, sogar falsch? Wo findet sich kompetente Hilfe auf aktuellem Wissensstand?

Werden Sie sicher, ...

- lernen Sie den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschungserkenntnisse zu Ihren Fragen kennen.
- profitieren Sie von unserer Mitarbeit in der Arbeitsgruppe „Allergie-Prävention“ des Bundesgesundheitsministeriums.
- tauschen Sie sich aus mit anderen Eltern, die sich ähnliche Fragen stellen.
- holen Sie sich fachlich kompetenten Rat für Ihre Entscheidungen.

Wir bieten Ihnen:

- **Seminare** (3 Abendtermine oder 1,5 WE-Tage)
- **Vorträge**
- **Einzelberatungen**

Unsere Angebote richten sich an Ihrem Bedarf aus. Melden Sie sich deshalb bei uns mit Ihrem Interesse an diesem Thema. Wir nehmen Sie auf unsere Warteliste und teilen Ihnen die Termine mit.