

Integrative Gesundheitsangebote/Netzwerk Gesundheit

Auf dieser Seite stehen Ihnen verschiedene Konzepte aus Therapie, Coaching/Beratung, Fitness und Wellness mit den unterschiedlichsten Behandlungsmethoden, Heilungsansätze zur Verfügung. Allen gemeinsam ist die ganzheitliche Sichtweise auf den Menschen (Körper- Geist- Seele) und das Empowerment Konzept:

- Der Mensch erschafft und erfährt seine eigen Gesundheit durch das, wie er lebt, was er tut und was er denkt.(Ottawa Charta der WHO von 1986)
- Der Mensch strebt nach gesunder Entwicklung, nach Wohlbefinden, Sicherheit, Lust und Sinnerfüllung (Menschenbild der humanistischen Psychologie)
- Respekt vor dem individuellen Bild der Welt und den bisherigen Lösungsversuchen.
- Den Menschen in den Mittelpunkt stellen - Der Klient/Kunde ist Fachmann für sein Thema
- Wecken von Selbstheilungskräften durch eine ziel-, ressourcen- und lösungsorientierte Sichtweise
- Betrachtung des Organismus als unbestechliche Wissensinstanz, die kognitive und intuitive Prozesse optimal koordiniert
- Einladung zum Perspektivenwechsel
- Beachtung unbewusster Emotionen, Überzeugungen, Loyalitäten und Motive

Ein **ganzheitliches Gesundheitsverständnis** schließt körperliche, psychische, soziale, ökologische und sinnstiftende Aspekte ein.

Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten, streiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die all ihren Bürgern Gesundheit ermöglicht.

Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl der Einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. sie verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit steht für ein positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen ebenso betont wie die körperlichen Fähigkeiten.

Gesundsein einer Person ergibt sich nicht allein aus ihrem biologischen Status und auch nicht allein aus ihrem Wohlbefinden. Gesundheit und Wohlbefinden ist vielmehr Resultat eines aktiven Austauschprozesses, in dem die Person engagiert ist. Je nachdem wie es der Person gelingt, in der Auseinandersetzung mit den Anforderungen ihrer Um- und Mitwelt, auch die eigenen Bedürfnisse, Wünsche, Anliegen und Hoffnungen in befriedigender Weise zur Geltung zu bringen, ist sie mehr oder weniger gesund. Diese Individuelle Balance, die sich im gelingenden Fall einstellen mag, ist wiederum nicht statisch und von Dauer, sondern muss von der Person in jedem Moment ihres Lebens wieder neu hergestellt werden. Gesundheit ist deshalb kein fernes Ziel, sondern eine andauernde aktive Leistung des Individuums, in der es versucht, verschiedene Anforderungen miteinander in Einklang zu bringen (vgl. Barkholz 1998).

Anbieter im Netzwerk Aquasport

Name	Was genau	Wie erreichbar
Maren Ulfers	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coaching und Beratung ✓ Ausbildung zu AquaPädagogen 	info@aquasport.de 07147-271242
Irene Souvard	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coaching und Beratung ✓ Achtsamkeitstraining ✓ Supervision für Trainer und Pädagogen 	info@aquasport.de 07147-271242
Miriam Kurbel	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Massage / Sportmassage 	info@aquasport.de 07147-271242
Peter Schmitz	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Trance for solution ✓ Homöopathie ✓ Heilpraktiker 	info@praxis-schmitz.info
Rene Avemark	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dorn-Preuss-Massage 	
Cornelia Enning	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wassergeburt zu Hause ✓ Seminare Wassergeburt, Babyschwimmen 	hebinfo@gmx.de
Karin Reber	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Yoga ✓ Muskelrelaxation 	yogafreudental@aol.de
Monika Schmitz	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Stimmbildung 	
Nicole Haag	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Klavierunterricht 	
Dr. Herrmann	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kardiologe ✓ Trainingssteuerung 	