campus³
Therapie Pflege Gesundheit

ONLINE - WIE DIE GEDANKEN UNSERE GESUNDHEIT BEEINFLUSSEN- DAS MINDSET WIRKT UND WIR KÖNNEN DIE RICHTUNG BESTIMMEN

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch

www.campus3.ch

Kursausschreibung

ONLINE - WIE DIE GEDANKEN UNSERE GESUNDHEIT BEEINFLUSSEN- DAS MINDSET WIRKT UND WIR KÖNNEN DIE RICHTUNG BESTIMMEN

EINLEITUNG

Das Mindset (Überzeugung, Denkweise) ist wie eine mentale Brille. Durch sie betrachten wir die Welt und fällen Entscheidungen.
Oft nehmen wir jedoch nicht die objektive Wirklichkeit wahr, sondern erschaffen uns diese aus unserer eigenen Realität. Unser Denken steuert unterbewusst unser Handeln und damit auch unseren Körper.
Die gute Nachricht ist: Gedanken sind veränderbar – und wenn wir sie uns bewusst machen, können wir unsere Gesundheit positiv beeinflussen.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- Verfügen über Kenntnisse zum Mindset
- Entwickeln Achtsamkeit gegenüber den eigenen Wahrnehmungsvorgängen
- Verstehen den Zusammenhang zwischen Gedanken und Gesundheit
- Erhalten gesundheitsfördernde Anregungen und Impulse

INHALTE

- Unser Mindset: statisch oder dynamisch?
- Wahrnehmungs- und Bewertungsvorgänge im Gehirn
- Mindsets sind veränderbar, dank der Neuroplastizität
- Wie Gedanken die Funktionen im menschlichen Organismus verändern
- Die Macht der Wahrnehmung
- Gesundheit positiv beeinflussen

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Ein Mix aus:

- Reflexion
- Diskussion
- Theorie-Inputs
- Praxis

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

- MAS Health and Fitness
- CAS Betriebliches Gesundheitsmanagement,
- Dipl. Physiotherapeutin,
- zertifizierte HRV-Professional in Herzratenvariabilitäts-Analyse

KURSVORAUSSETZUNGEN

Du bist interessiert, mehr für deine Gesundheit zu tun und zu verstehen und bringst Bereitschaft mit, deine eigenen Sichtweisen zu reflektieren.

LEITUNG

Dr. Monika Leitner

- MAS Health and Fitness
- CAS Betriebliches Gesundheitsmanagement,
- Dipl. Physiotherapeutin,
- zertifizierte HRV-Professional in Herzratenvariabilitäts-Analyse

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
	25.02.2027	13.30 - 17.00 Uhr	31627	CHF 130.-