



GESUNDHEIT AKTIV
BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

GESUNDHEIT AKTIV!

Als unabhängiger und gemeinnütziger Verein vertreten wir die Bedürfnisse und Perspektiven von Patient:innen und Bürger:innen auf persönlicher und politischer Ebene. Wir unterstützen Menschen dabei, für ihre Gesundheit und Genesung selbst aktiv zu werden und ihre Selbstheilungskräfte zu stärken.

Wir wollen ein Gesundheitswesen, in dem die Gesundheit der Menschen und ihre Ressourcen im Mittelpunkt stehen – und nicht ihre Krankheit. Wir stehen für eine Medizin, die schul- und naturmedizinische Behandlungsformen zu einem ganzheitlichen Konzept verbindet.

Daher setzen wir uns dafür ein – unabhängig davon, ob du privat oder gesetzlich versichert bist – aus der Vielfalt verschiedener Therapieansätze frei wählen zu können.

Kontakt

Gesundheit Aktiv e. V.

Gneisenaustraße 42
10961 Berlin
Telefon: 030 695 6872-0
E-Mail: verein@gesundheits-aktiv.de
www.gesundheit-aktiv.de

U-Health

Coaching für gesunde Veränderung

Weitere Informationen zu U-Health
www.gesundheit-aktiv.de/u-health

Aktuelle Termine:

www.gesundheit-aktiv.de/u-health/termine

Du interessierst dich für ein Inhouse-Training oder möchtest ein Seminar bei dir vor Ort organisieren?

Wir passen die Seminare individuell an die jeweiligen Bedürfnisse an und führen sie gegebenenfalls auch vor Ort in deinen Räumlichkeiten durch. Setze dich dazu gerne mit uns in Verbindung.

Bei weiteren Fragen und/oder zur Anmeldung

kontaktiere Angela Smith per Email an smith@gesundheits-aktiv.de oder telefonisch unter 030 695 6872-0



Deine U-Health-Trainer:innen bei Gesundheit Aktiv:

Dr. Stefan Schmidt-Troschke, MBA,
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin und
Angela Smith, BA, Heilpraktikerin für Psychotherapie



**GESUNDHEIT
GEMEINSAM GESTALTEN**



GESUNDHEIT AKTIV
BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

U-Health

Coaching für gesunde Veränderung



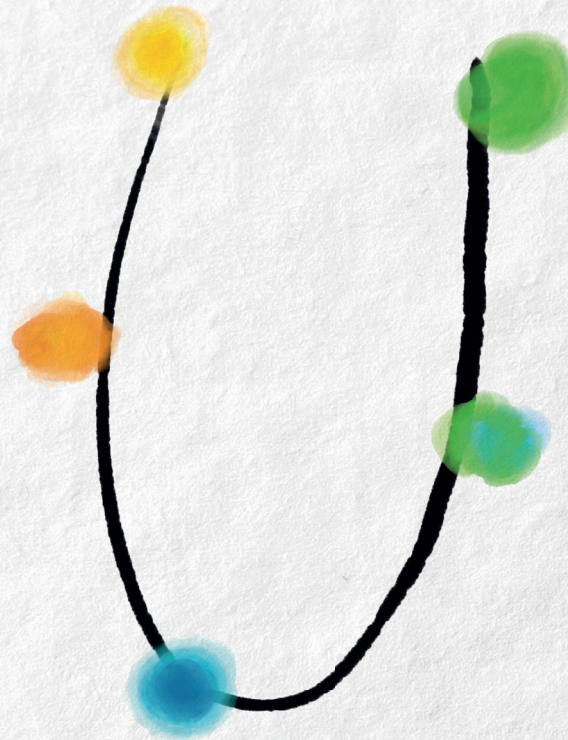
Für wen ist U-Health?

Wenn du von einer chronischen Erkrankung betroffen bist, unter Stress- und Erschöpfungszuständen oder anderen gesundheitlichen Beschwerden leidest und aktiv werden möchtest, um dein Leben gesund zu gestalten, dann ist das U-Health Gesundheitscoaching das Richtige für dich!

Die Quelle deiner Gesundheit entdecken

Mit U-Health entdeckst du deine Quelle der Gesundheit neu, du kommst in Berührung mit deinen Ressourcen und Potentialen und lernst Methoden, um besser mit deinen täglichen Hausforderungen umzugehen. So gewinnst du neue Lebensfreude und Zuversicht und begegnest deinen (Heilungs-)Möglichkeiten auf bisher ungeahnte Weise.

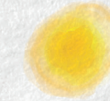
MACH EINEN U-TURN UND SIEH GESUNDHEIT NEU!



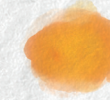
Körper, Geist und Seele

Ob als Online-Seminar, Präsenzwochenende oder im individuell mit dir abgestimmten Format, U-Health spricht neben körperlichen und mentalen Aspekten immer auch die seelische Ebene an. Denn wir sind davon überzeugt, dass sich nur dann etwas zum Positiven hin verändern kann, wenn der ganze Mensch als Teil der Welt und des sozialen Umfelds in den Prozess mit einbezogen ist.

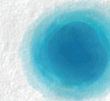
Die 5 Schritte von U-Health



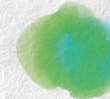
Innehalten: Du kommst im Hier und Jetzt an und blickst neu auf dein Umfeld, deine Situation und die Welt, die dich umgibt.



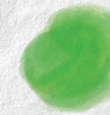
Begegnen: In der Gruppe erfährst du Rückhalt und lernst neue Möglichkeiten im Umgang mit gesundheitlichen Beschwerden kennen.



Zentrieren: Du erkundest Zusammenhänge und Ressourcen aus deiner Biografie und erkennst, was dir wirklich wichtig ist.



Empfangen: Du entwickelst Perspektiven für eine Zukunft, in der du deine Potentiale entfalten und eine neue Lebensqualität erleben kannst.



Umsetzen: Du entwickelst konkrete Schritte, um in dein neues Lebensgefühl zu kommen.

Zusammen stark

Bei U-Health triffst du auf Gleichgesinnte und lernst neue Möglichkeiten im Umgang mit den täglichen Herausforderungen. Wir bieten dir darüber hinaus die Möglichkeit, auch im Anschluss an ein professionell begleitetes Coaching selbstorganisiert mit Anderen weiter zu üben, damit Veränderung auch nachhaltig verankert werden kann.