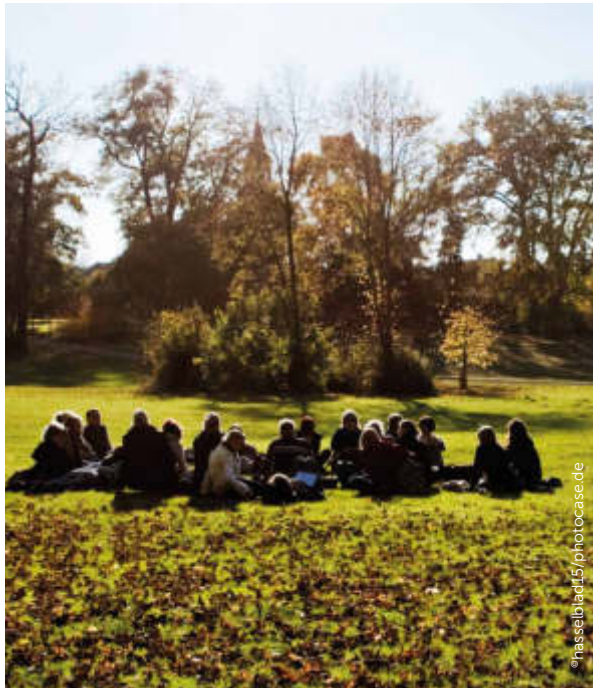


## U-HEALTH: DER „U-WEG“

Das „U“ beschreibt einen Weg zu den inneren Quellen der Gesundheit hin zu einer Öffnung für die Zukunft. Gemeinsam in der Gruppe halten wir inne und nehmen die Gegenwart bewusst wahr. Die Begegnung mit der Welt, die uns umgibt, unseren Mitmenschen, das Teilen von Erfahrungen und die Spiegelung am Gegenüber ermöglichen nach und nach eine neue Begegnung mit uns selbst. Am Wendepunkt des „U“ angekommen geht es dann auch darum, Hindernisse und alte, oft lieb gewordene Gewohnheiten zu überwinden. Umso tiefgreifender und berührender sind die neu gewonnenen Perspektiven:

Potentiale, die bisher geschlummert haben, können geweckt werden. Wir können Altes loslassen, Sinnzusammenhänge erkennen und unsere persönliche Gesundheit gestalten lernen.



## TERMINE

### BERLIN

FREITAG, 30. OKTOBER BIS SONNTAG,  
01. NOVEMBER 2020

GESUNDHEIT AKTIV e. V.  
Gneisenaustraße 42, 10961 Berlin  
Seminarkosten: 250 Euro  
(zzgl. Übernachtung und Verpflegung)

### BADEN WÜRTTEMBERG

FREITAG, 25. JUNI BIS 27. JUNI 2021  
Haus der Kirche – Evangelische Akademie  
Dobler Straße 51, 76332 Bad Herrenalb  
www.hdk.ev-akademie-baden.de  
Seminarkosten: 250 Euro  
(zzgl. Übernachtung und Verpflegung)

Im Einzelfall ist eine Ermäßigung nach  
Rücksprache möglich.

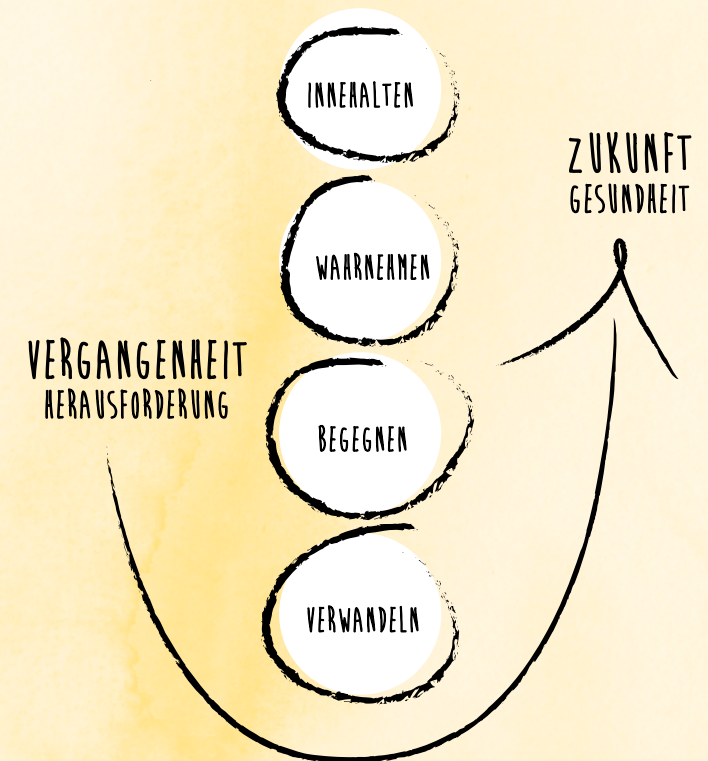
## WEITERE INFORMATIONEN & ANMELDUNG

[www.gesundheit-aktiv.de/uhealth](http://www.gesundheit-aktiv.de/uhealth)  
oder kontaktieren Sie Angela Smith unter  
[smith@gesundheit-aktiv.de](mailto:smith@gesundheit-aktiv.de) oder 030.695 6872 0

## RETREAT

# U-HEALTH

## POSITIV LEBEN MIT CHRONISCHER KRANKHEIT



GESUNDHEIT AKTIV  
BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

*Vielleicht kennen Sie die wohlgemeinten Aussagen des Arztes: „Achten Sie mehr auf Ihre Ernährung!“, „Sie sollten regelmäßig Sport treiben!“, „Suchen Sie sich Gleichgesinnte!“, „Nehmen Sie ihre Medikamente regelmäßig ein!“. Leichter gesagt als getan. Kaum ein Arzt kann uns sagen, wie wir das wirklich schaffen können und manchmal fehlt einfach der Antrieb.*

*Veränderung, Bewältigung, Selbstheilung ist ein Weg. Er kann gelingen, wenn wir bereit sind unsere Wahrnehmung neu auszurichten: Auf unser Selbst, unsere Mitmenschen, unser Kranksein, unsere Vergangenheit und Zukunft. Mit U-Health bekommen Sie dafür nachhaltige „Medikamente“ an die Hand.*

### **MIT U-HEALTH – POSITIV LEBEN MIT CHRONISCHER KRANKHEIT**

- ... lernen Sie Praktiken zur Alltagsbewältigung und zum Erhalt Ihres seelischen Gleichgewichts
- ... treffen Sie Gleichgesinnte und erfahren Rückhalt in der Gemeinschaft
- ... gewinnen Sie neue Perspektiven für sich und für Ihr persönliches Umfeld
- ... erkennen Sie Ihre Potentiale zur Selbstheilung und gewinnen ein neues Verhältnis zu Ihrer Gesundheit

*Unterstützen Sie sich mit U-Health gegenseitig auf dem Weg zu gesunder Veränderung!*

### **HEILSAME AUSZEIT**

Das U-Health Retreat bildet den Auftakt für Ihren persönlichen Übungsweg. Treffen Sie dort auf Gleichgesinnte, die ihr Leben mit einer Erkrankung in die eigene Hand nehmen und positiv in die Zukunft schauen wollen.

Unterstützt und angeleitet von unseren Trainern lernen Sie neu auf Ihre Umwelt, andere Menschen, Ihre Gesundheit und Ihre eigene Situation zu blicken. Sie entdecken die Welt in ihrer Vielfalt, persönliche Stärken und Potentiale zur Selbstheilung werden sichtbar.

In einem Raum, der geprägt ist von Respekt, Vertrauen und Wertschätzung, begegnen Sie anderen Teilnehmenden und sich selbst in angeleiteten Dialogen. Gemeinsamkeiten können entdeckt werden, es entsteht wohlthuende zwischenmenschliche Wärme und Sie erfahren Heilkraft im Sprechen. Angeleitete Meditationen, kreative – und Bewegungsübungen und konkrete Impulse für Ihren Alltag runden das Programm ab.

### **GEMEINSAM!**

Im Anschluss an das Wochenende haben Sie die Möglichkeit, sich mit Unterstützung von GESUNDHEIT AKTIV in kleinen Gruppen zu vernetzen, um den eingeschlagenen Weg zu gesunder Veränderung weiterzugehen. Denn nachhaltige Veränderungen von Gewohnheiten stellen sich erst dann ein, wenn sie über mehrere Monate regelmäßig praktiziert werden.

GESUNDHEIT AKTIV bleibt mit Ihnen für ein halbes Jahr in Kontakt, stellt Übungsmaterialien und Anregungen für die weitere Übungspraxis zur Verfügung und steht für Fragen zur Seite.

### **DIE TRAINER**



**DR. STEFAN SCHMIDT-TROSCHKE, MBA**

Facharzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Gesundheitscoach und Trainer, zahlreiche Vorträge zu Gesundheitsthemen und Salutogenese. Seit 2014 Geschäftsführender Vorstand von GESUNDHEIT AKTIV.

*„Gesundheit ist etwas anderes als die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist die Fähigkeit, sich mit dem eigenen Zukunftspotential zu verbinden.“*



**DIPL.-PSYCH. VERENA PFÖRTNER**

Psychotherapeutin im Fachgebiet Verhaltenstherapie im Gemeinschafts Krankenhaus Havelhöhe. Seit 2020 Mitarbeiterin von GESUNDHEIT AKTIV.

*„Was ich an meinem Beruf besonders schätze, ist die ressourcenorientierte Begleitung von Menschen, die trotz widriger Lebensumstände aktiv auf der Suche sind nach einem gesunden, sinnerfüllten Leben.“*



**ANGELA SMITH, BA**

Heilpraktikerin für Psychotherapie Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz. Seit 2013 Mitarbeiterin von GESUNDHEIT AKTIV. Langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung.

*„Was mich motiviert ist das Aufblühen der Menschen, wenn Sie das Licht im Dunkel entdecken, das ihnen hoffnungsvoll die Zukunft erleuchtet.“*