

Coaching Sensation

09.03.2010, 08:46 | Werbung, Consulting, Marktforschung

Pressemitteilung von: *Gesundheitszimmer*



Köln, 8. März 2010 - Christoph Ludwig, Leiter des Kölner Gesundheitszimmers gesundheitszimmer.de, bietet ab sofort Coaching Sitzungen für Firmen, Einzelpersonen oder Teams an. Das Coaching ist kostenlos, wenn die Klienten die Sitzungen ohne "Antworten" zu verlassen.

Anmeldung und Information: info@gesundheitszimmer.de

Ludwig arbeitet seit 1986 mit Gruppen im Sport- und Gesundheitsbereich.

Als Träger des 2. DAN TaeKwon Do, war er auf nationalen und internationalen Turnieren, erfolgreich. Unter anderem wurde er mehrfacher Deutscher Meister, Europameister und Vize Weltmeister im All-Style-Karate, TaeKwon Do und Kickboxen.

Als Triathlet beendete Ludwig weltweit sechs IRONMAN Triathlons (3,6K/180K/42K) und konnte sich 1999 beim ULTRAMAN Triathlon (10K/450K/84K) auf Hawaii unter den 25 weltbesten Ultra Triathleten platzieren.

Er ist leidenschaftlicher „Bergfan“ und bestieg 1997 den Kilimandscharo (5.895m) in Ost-Afrika. 2006 folgte auf einer Nepal Reise das Annapurna Base Camp (4.100m).

2009 hat Christoph Ludwig in Köln das Gesundheitszimmer gegründet.

Zu seinen Lehrern zählt er unter anderen:

Tony Robbins / <http://tonyrobbins.com>
Mark Allen / <http://www.markallenonline.com>
Subodhi Schweizer / <http://www.subodhi.de>
Ramateertha Robert Doetsch / <http://www.ramateertha.de>
Anando Würzburger / <http://www.hara-awareness.eu>
Samarona Buunk / <http://www.oshouta.de/show-therapist?id=33>
Turiya Hannover / <http://turiya4love.com>
Dr. Georg Klaus / <http://www.amara.de>
Osho Bhagwan Shree Rajneesh / <http://www.osho.com>
vor 25 Minuten ·

Ludwig ist Kommunikationswissenschaftler mit Studium in Deutschland, Österreich und den USA. Er ist Präventologe und Gesundheitspraktiker (DGAM), Heilpraktiker Psychotherapie (A), Körpertherapeut und Meditationsleiter. Christoph Ludwig arbeitete als Trainer (DSB, DTU) und österreichischer Berufsskilehrer. (Zeichen m. L. 1824)

Portrait

Gesundheitszimmer

Unsere Aufgabe sehen wir darin, Menschen in ihrer individuellen Gesundheitskompetenz zu fördern.

Gesundheitskompetenz wird durch drei Fähigkeitsbereiche definiert :

1. Genuss und Glück in relativer Unabhängigkeit von materiellen und körperlichen Voraussetzungen empfinden zu können
2. Selbstbewusstsein und Selbstverwirklichung in der dynamischen Balance von persönlichen Begabungen und realistische Möglichkeiten zu entwickeln
3. Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit, für soziale Gerechtigkeit und ökologische Fließgleichgewichte übernehmen zu können.

Wissenschaftliche Grundlage für den ersten Fähigkeitsbereich sind unter anderem die neurobiologischen Forschungsergebnisse zur Bedeutung der Genuss- und Glückserfahrung für die psychische und körperliche Gesundheit. Ferner die Nachweise über die gesundheitsfördernde Bedeutung aktiver Entspannung.

Wissenschaftliche Grundlage für den zweiten Fähigkeitsbereich sind die Forschungsergebnisse der Lern- und Entwicklungspsychologie, die Selbstverwirklichung im Rahmen der bewusst erlebten Möglichkeiten als Schlüsselerfahrung für psychosoziale Gesundheit belegen

Der dritte Fähigkeitsbereich ergibt sich aus den beiden anderen und sollte auf diesen aufbauen.

Wir leiten Kurse und Einzelarbeit zur Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterfahrung.

Wir wenden hierbei Methoden an, die geeignet sind, festgefahrene Muster im Denken, Fühlen und Erleben in Bewegung zu bringen und neue Erfahrungen schrittweise in Verbindung mit dem Gefühl von Sicherheit zu gewinnen (zum Beispiel: körperliche Übungen, besondere Entspannungsformen, Phantasiearbeit, intensivierende Sinneserlebnisse, Meditative Arbeit u.a.m.)

Wir unterrichten die Selbstanwendung von Methoden der Entspannung und Körperlich/geistigen Entwicklung in die Theorie und Praxis

Dies können Methoden aus allen Bereichen der Gesundheitsarbeit, der Volksheilkunde, des gesundheitsfördernden Sportes, des Wellness usw. sein.