

Das Gesundheitszimmer eröffnet in Köln

19.01.2009, 08:12 | Freizeit, Buntes, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Gesundheitszimmer*



Willkommen im Gesundheitszimmer!

Meditation, Bewegung, Lebensenergie im „Belgischen Viertel“

Köln, 18. Januar 2009 – Heute öffnet das Kölner Gesundheitszimmer erstmalig seine Tore im Herzen von Köln. In der Bismarckstraße 60, Bismarckhof I im „Belgischen Viertel“ unterstützt das hochqualifizierte Team des Zentrums für Bewegung, Meditation, Lebensenergie, Frauen, Männer und Kinder auf der eigenen individuellen Reise nach Innen. Das Angebot umfasst unter anderem Fitness, Selbstverteidigung, Qi Gong, Meditation, Körpertherapeutische Gruppen, Einzelberatung, Familienstellen, Reiki und Kinesiologie. Das Gesundheitszimmer bietet speziell für Kinder, Jugendliche, Männer und Frauen eigene Kurse und Gruppenerfahrungen an.

In vier Räumen mit einer Fläche von 165qm entstehen so individuelle Wege, sich selbst gefühlvoll neu zu begegnen und mit diesen Erfahrungen in geschützter Atmosphäre zu üben. Das Team des Gesundheitszimmers setzt sich zusammen aus erfahrenen Erzieherinnen, Trainern und Therapeuten. Die Mission des Teams ist es, jeden Klienten individuell zu sehen und auf seiner Reise achtsam zu begleiten.

(1118 Wörter mit Leerzeichen)

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.

Wir beraten bei allgemeinen und speziellen Lebensproblemen insoweit Themen der Gesundheit (im Sinne der oben genannten Sichtweise) betroffen sind.

Wir wenden hierbei Methoden der beratenden, klientenorientierten Gesprächsführung an.

News-ID: 273757 • Views: 146 (Stand: 15.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/273757/Das-Gesundheitszimmer-eroeffnet-in-Koeln.html>