

„Menschen mit bewußten Gefühlen und klarem Verstand werden dringend gebraucht“ (Bauer Jelinek, Mittersiller Gesundheitstage 2017)

Wie kann es uns gelingen auf das Auf und ab des Lebens angemessen zu reagieren, unsere Gefühle wahrzunehmen UND zu nutzen um unsere Gesundheit körperlich, geistig und spirituell zu schützen und fördern- das und nicht weniger waren die Kernthemen der 31 Mittersiller Gesundheitstage!

Sinnstiftende Fragen, wie nach einem „Wofür?“ (für welches Ziel), als Schutz vor vorschnellem Tun und Urteilen, Erweiterung eigener Wahlmöglichkeiten, dem „Sowohl-als auch“ Denken Türen öffnen, sich der „Entweder-oder“ Falle entziehen, Raum schaffen für Toleranzvor allem auch sich regelmäßig ein „Time-out“ zu gönnen, sich entspannen, kreativ sein, auf Bewegung in der Natur und gesunde Kost achten, einen respektvollen Umgang auch mit sich pflegen, der Klassiker, denn: „...der Körper ist eben ein Spießer“.....

Viele Impulse haben wir von unseren Referenten erhalten und ein großes Lob an unser Publikum:

„der Vortrag bei Ihnen hat mir sehr großen Spaß gemacht“ (Baumgartner)!

Unseren Unterstützern, den vielen HelferInnen, Müttern und Vätern der „Keep on running“ vergelt`s Gott und wir freuen uns auf ein nächstes Mal!

(Anm. der Vortrag von Frau Mag. Bauer-Jelinek ist unter www.SOP-Novotna.com zum herunter laden, sehr empfehlenswert ihre Neuerscheinung: „Macht Wort“)