Gesundheitsförderung - Wie geht es mir gut?!

11. Pflegekongress für Altersmedizin am 1. September 2020
Ramona Wunderlin, Balance Management GmbH

1

Ankommen

(Caresse sur l'Océan, Bruno Coulais)

2

CODE 40 10 55 2

3

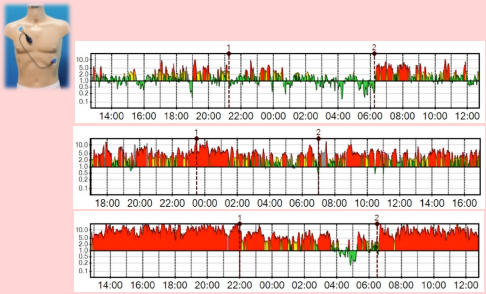
Mentimeter

Wie geht es mir?

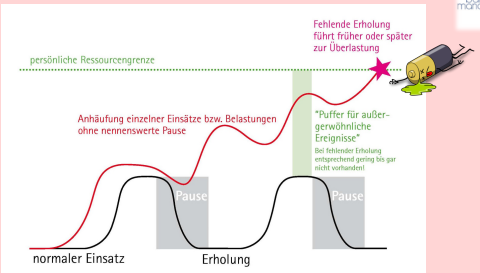
Gut
Entspannt
Interessiert
Gelangweilt
Müde
Angespannt

4

5



6



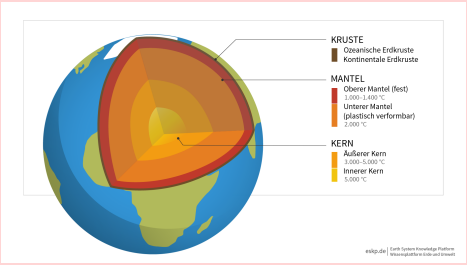
7

Wie kann ich langfristig
in dieser Balance bleiben?

8

Indem ich ganz ich bin.

9



10

Erkenne dich selbst.

11

1. Um Hilfe bitten

12

2. Mut

13

3. Lauschen

14

4. Träumen und Fantasieren

15

Erkenne den wahren Sinn.

16

17

Gedankenstopp
Was tue ich gerade? Was denke ich? Was fühle ich?

Achtsamkeit im Alltag
Treppensteigen, Weg zwischen zwei Terminen, Duschen, Zähneputzen, Musik hören, …

Frequenzerhöhung
Eine Hand aufs Herz andere über Kopf, Blick nach oben, Herzöffnung mit Handbewegung, Herz-Kohärenz-Übung, Kronen Chakra öffnen, Singen, Bewegen, Natur, …

18

Herzlichen Dank
und lassen Sie es sich gut gehen! ♥

www.balance-management.ch

19