# Gesundheitsförderung - Wie geht es mir gut?!

6. Pflegekongress für Gynäkologie am 7. September 2020
Ramona Wunderlin, Balance Management GmbH

1

## Ankommen

(Caresse sur l'Océan, Bruno Coulais)

2

Mentimeter

## Wie geht es mir?

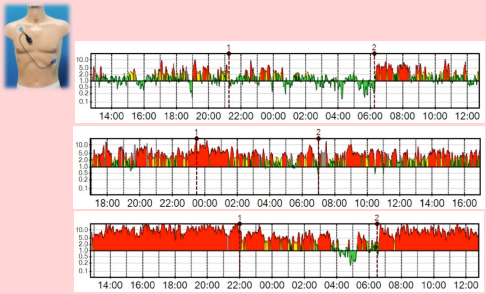
Gut
Entspannt
Interessiert
Gelangweilt
Müde
Angespannt

3

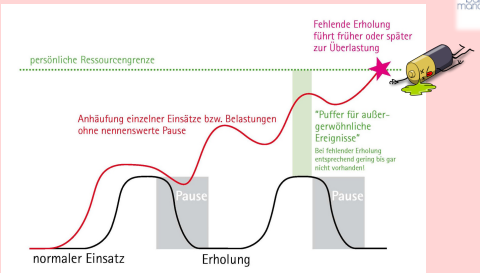
**CODE: 87 77 13 3**

4

5




6



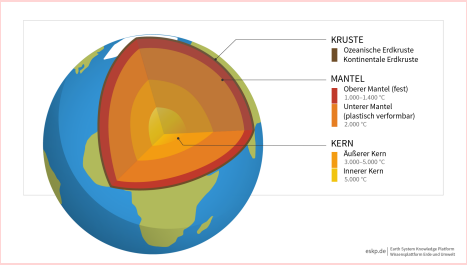

7

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