

## **10 Jahre Prävention und Gesundheitsförderung in Mariental/Horst**

### **„Gesundheit bewusst(er)leben“**

Unter diesem Motto feiert das Vitawell - Gesundheitspräventionszentrum am 26.09.2015 sein 10-jähriges Jubiläum.

### **Jan Lehmann mit seiner Frau Astrid-Voigt-Lehmann**

Seit 2005 lehrt das „Vitawell“ Potentiale wie Vertrauen, Liebe, Kommunikation, Team- und Eigenentwicklung zu nutzen. Um diese in ihrem Lebens- und Arbeitsalltag anwenden zu können, benötigt die Gesellschaft immer mehr professionelle Unterstützung. Damit wir die stets wachsenden Herausforderungen meistern können, bedarf es eine geschulte Stressresilienz um nicht in eine passive „Opferrolle“ im Berufs- oder Familienalltag zu rutschen. Meist erkennen Betroffene die Vorzeichen erst sehr spät oder wollen diese einfach nicht wahr haben.

### **Stärken unseres „Vitawell“**

Genau hier sieht unser „Vitawell“ seine Stärken. Im Erkennen, dass die persönlichen Wahrnehmungen nicht immer der Realität entsprechen erlaubt es uns, Veränderungsprozesse im Denken und Handeln anzuregen und zu begleiten. Durch grundsätzliche individuelle Entschleunigung gelingt es die persönlichen Intuitionen wieder zu fördern um die Wahrnehmungen zu fordern.

### **Unserer Herausforderung ist es...**

- das Jeder wieder selbst ein Stück weit sein persönlicher Gesundheitsexperte wird und
- in Familien- und Unternehmenskulturen die Verbindung zwischen Produktivität und Menschlichkeit gefördert wird.

### **Frage an Euch?**

Wie können Erwachsene, Eltern, sogar Kinder und Jugendliche, aber auch Führungskräfte in ihrer täglichen Kooperation mit ihren Mitmenschen durch die Nutzung vorhandener oder neuarbeiteten Potenziale die "salutogenesen Bedingungen" (Gesundheitsförderung durch Verstehbarkeit – Handbarkeit - Sinnhaftigkeit) verbessern?

### **Alternative**

Oder bleibt uns angesichts des steigenden Wettbewerbsdrucks, des herrschenden Erfolgs-, Eigennutz- und Gier-Treibers- Finanzgewinn, der Informationsüberflutung durch technische Medien und schwindender zwischenmenschlicher Kommunikation und den sich verschärfenden Krisensymptomen ... nur ein fatalistisches Mitschwimmen und der Rückzug ins Private?

### **Wir haben immer die Wahl...**

auch wenn wir sie wie schon oben erwähnt oft selbst nicht wahrhaben wollen oder besser noch nicht können.

### **Unser Körper ist ein Meisterwerk und unsere Gesundheit ist unbezahlbar.**

Sehen Sie es so auch (schon)?

### **„Lebensfreude stärkt Gesundheit“**

Wenn Sie es möchten, lernen Sie uns kennen auf [www.vitawell.be](http://www.vitawell.be) oder nehmen Sie direkt Kontakt mit uns auf.

Mit herzlichen Grüßen, Ihr „Vitawell“.

