

Auftanken: Auf Entdeckungsreise zu unseren ungelebten Potentialen!

Zürcher Ressourcenmodell und Achtsamkeit für Menschen mit Typ 1 Diabetes



Corona beschäftigt uns zwar nicht mehr jeden Tag, und viele konnten in ihr altes Leben zurückkehren, aber noch längst nicht alle! Diabetes zählt unter bestimmten Umständen zu einer der Hochrisikoerkrankungen und den oder die ein oder andere(n) beschäftigt das sicherlich. Welche Möglichkeiten haben wir, unsere Widerstandsfähigkeiten zu stärken? Welche Tankstellen und Ressourcen konnten und können wir nutzen, um weiterhin gut oder auch besser durch diese Zeit zu kommen? Können wir die Krise nutzen, um zu einem Lebensstil überzugehen, der unser volles Potential und unsere Lebenslust entfaltet? Wir bieten Euch eine Begegnung im Rosenwaldhof an, um genau das herauszufinden. Gerne könnt Ihr auch Eure(n) Lebenspartner(in) mitbringen.

Es gibt hier ausreichend Platz, um Sicherheitsabstände einzuhalten, es wird regelmäßig desinfiziert und das Leben fühlt sich hier in der üppigen Natur gesund und

heilsam an! Wir haben ein schönes Programm für Euch zusammengestellt und sind auch offen für Eure Wünsche und Ideen.

Wann: Samstag 17. Oktober 2020 – Donnerstag, 22. Oktober 2020

Anreise: 17.10. ab 15:00 Uhr, Abreise: 22. Oktober 13:00 Uhr

Wo? Götz, Rosenwaldhof (<https://www.rosenwaldhof.de>)

Zimmerpreise: zwischen 315,- und 390,- Euro (Einzel-/Doppelzimmer mit oder ohne Bad)

Kurskosten: 400,- Euro (für Förderer: 500,- Euro / für Förderbedürftige: 200,- Euro/ 300,- Euro)

Anmeldeschluss: 15. September 2020

Wir wollen mit Euch auf Entdeckungsreise gehen: Bei der Aufmerksamkeit, die wir täglich unseren Blutzuckerwerten widmen, geht die Wahrnehmung für Anderes leicht mal verloren. Deshalb wollen wir uns unserer Ressourcen erinnern – egal ob bei den Entdeckungsreisen in unsere bewussten oder unbewussten Biographien, Bewegungen, Nachbarschaften oder Träume! Das Zürcher Ressourcenmodell bietet dafür hervorragendes Handwerkszeug. Einige von Euch kennen es aus unserer Fastenstudie. Andere können hier reinschnuppern (1, 2). Dr. Martina Bley begleitet uns mit ihrem reichen Schatz an Wissen, Weisheit und Erfahrungen im achtsamen Umgang mit uns und anderen! Die Unterkunft bietet hervorragende biologisch-vegetarische Küche. Den Kohlehydratgehalt der unbekannteren Nahrungsmittel werden wir ausweisen. Es steht eine erholsame Umgebung mit vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, Kanu- und Fahrradverleih zur Verfügung. Ergänzt wird das Programm durch Vorträge und Gespräche über Ayurveda (Dr. Martina Bley), Fasten

bei Typ 1 Diabetes (Dr. Bettina Berger) und Dolce Vita (Dr. Giovanna Eilers, Diabetologin). Lasst Euch überraschen, wir freuen uns auf Euch!

Ärztliche Begleitung durch Dr. Jana Jost, Weimar

Seminarleitung:

Dr. Bettina Berger, Gesundheitswissenschaftlerin, ZRM-Trainerin

Gastdozenten: Dr. Martina Bley, Gestalttherapeutin, HP (Psychotherapie),
Yogalehrerin und Bewusstseinsforscherin

Anmeldung und Rückfragen:

bettina.berger@uni-wh.de

Tel: 01522 715 9336, 02330-807190

Literatur:

1. Maja Storch und Frank Krause: Selbstmanagement – ressourcenorientiert: Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), Hogrefe AG, 2017
2. Storch, Maja, Eilers, Giovanna: Dolce Vita mit Diabetes- Ein genussvoller Leitfaden für den Umgang mit Diabetes, Hogrefe AG, 2013



Pausenplatz beim Radeln in Götz