

Finde deine innere Balance!

Am 20.08.2019 startet die kostenfreie ALH-Webinarreihe zum Thema Mentale Stärke & Zufriedenheit.

Köln, Juni 2019. Stress und Hektik des Alltags bringen unser Inneres schnell aus dem Gleichgewicht: Wir sind gereizt, fühlen uns ausgelaugt, sind nicht mehr eins mit uns. In drei Online-Fachvorträgen zeigt die ALH verschiedene Wege auf, wie wir durch Achtsamkeit und Selbstliebe sowie mithilfe der Kraft der Natur zu einer starken Psyche gelangen.

In unserem schnelllebigen Alltag bleibt das Gefühl für sich selbst zwischen Job, Familie, Freunden und Freizeit häufig auf der Strecke. Wie können wir es schaffen, achtsamer mit uns umzugehen, wieder mehr im Hier und Jetzt zu leben? Was braucht es, um sich selbst zu lieben? Und wie kann uns die Naturheilkunde dabei unterstützen, ein starkes, seelisches Wohlbefinden zu entwickeln? Die kostenfreie ALH-Webinarreihe „Innere Balance – Dein Weg zu mentaler Stärke & Zufriedenheit!“ gibt Antworten auf diese und viele weitere Fragen.

Den Anfang macht Referentin Caroline de Jong am 20.08.2019. In ihrem Vortrag „Achtsamkeit – Finde deine Basis zur Selbstfürsorge“ erläutert sie, was Gegenwärtigkeit wirklich bedeutet. Erst durch das Hineinspüren in sich selbst wird es möglich, Gefühle zu verstehen, sie bewusst anzunehmen und innere Ruhe zu finden. In konkreten Achtsamkeits-Übungen erfahren die Teilnehmer, welche Kraft von dieser Haltung ausgeht und warum Achtsamkeit die Basis einer guten Selbstfürsorge ist. Im zweiten Vortrag am 04.09.2019 stellt Jürgen Großmeyer das Konzept des Inneren Kindes vor. Er zeigt auf, dass wir verschiedene kindliche Anteile in uns tragen, die unser erwachsenes Ich prägen. Erst wenn wir das Kindliche in uns reflektieren, können wir bestimmte Verhaltensweisen und Gefühle verstehen. Durch die „Umarmung unseres inneren Kindes“ sind wir in der Lage, Imperfektion anzunehmen und liebevoller mit uns und anderen umzugehen. Den Abschluss macht Stefanie Koenigs am 11.09.2019 mit praktischen Tipps, Rezepturen und Kurzanleitungen aus der ganzheitlichen Naturheilkunde für eine starke, resiliente Psyche. Die Teilnehmer erfahren, wie Methoden aus der Aroma- und Phytotherapie, Homöopathie und Ernährungslehre sowie die Nutzung von Schüssler-Salzen oder Bachblüten zum seelischen Wohlbefinden beitragen können.

Weitere Informationen zur kostenfreien Webinarreihe „Innere Balance – Dein Weg zu mentaler Stärke & Zufriedenheit!“ finden Interessierte unter www.alh-akademie.de/innere-balance. Per E-Mail an info@alh-akademie.de können sie sich für den jeweiligen Online-Vortrag anmelden. Wer an allen drei Webinaren teilnimmt, erhält am Ende auf Wunsch ein Abschlusszertifikat.

Kontakt:
ALH-Akademie
Fachakademie der
DGBB – Deutsche Gesellschaft
für berufliche Bildung mbH
Gottfried-Hagen-Straße 60
51105 Köln

Web: www.alh-akademie.de

Pressekontakt:
Uta Klink
Tel.: 0221 422929 – 18
Fax: 0221 422929 - 10
Mail: klink@alh-akademie.de

Über die ALH-Akademie, Köln

Die ALH-Akademie bietet seit 50 Jahren berufsbegleitende Ausbildungen für ganzheitliche Gesundheit und Beratung an. In den staatlich zugelassenen Lehrgängen werden praxisorientierte Fähigkeiten und aktuelles Fachwissen zur persönlichen Weiterentwicklung und beruflichen Qualifikation vermittelt. Die Basis bietet ein modernes, mediengestütztes Lernsystem, das durch flexible Seminartermine und interaktive Online-Trainings genau auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten ist. Sie erhalten zudem jederzeit qualifizierte fachliche Beratung und individuelle Betreuung durch persönliche Fachtutoren!

Kontakt:

ALH-Akademie
Fachakademie der
DGBB – Deutsche Gesellschaft
für berufliche Bildung mbH
Gottfried-Hagen-Straße 60
51105 Köln

Web: www.alh-akademie.de

Pressekontakt:

Uta Klink
Tel.: 0221 422929 – 18
Fax: 0221 422929 - 10
Mail: klink@alh-akademie.de