

Was kann ich für meine Gesundheit tun? Lebensqualität spüren

Vortragskurzbezeichnung **GF-GT**

Seit der Einführung des Gesundheitspräventionsgesetzes im Jahr 2015 wird die Gesundheitsförderung im direkten Lebensumfeld für alle Altersgruppen in vielen Lebensbereichen gestärkt. Neben dem Komplex Bewegung, Ernährung und Entspannung wurde die gesundheitliche Aufklärung als wichtige Säule der Selbstverantwortung für Gesunderhaltung im Präventionsgesetz verankert. Dabei geht es zum einen um eine gesunde Lebensweise aber auch darum, im Alter die Vitalität zu erhalten und Zivilisationserkrankungen wie zum Beispiel Diabetes mellitus vom Typ II oder Depressionen zu vermeiden.

Auch im Erkrankungsfall und besonders bei chronischen Erkrankungen ist der Mensch gefordert seine Gesundheit wieder zu fördern. Natürlich sind ärztliche und therapeutische Maßnahmen notwendig, um den Gesundungsprozess wieder in Gang zu setzen. Bei chronischen Erkrankungen treten meist noch Begleitbeschwerden auf, die bei jedem Menschen individuell sehr unterschiedlich sein können. Auch hier ist der Betroffene gefordert, sich mit den gesetzten Grenzen durch die Erkrankung mit seinen Fähigkeiten und Ressourcen die Gesundheit zu fördern.

Die Gesundheit selbst in allen Lebensphasen und Lebenssituationen aktiv zu fördern, bringt persönliche Lebensqualität in den Alltag.

Inhalte

- Der Mensch im Gesundheitszeitalter
- Ernährung ist Lebensqualität
- Bewegung ist Lebensfreude
- Entschleunigen als Stressbewältigung
- Kommunikation ist dazugehören
- chronische Erkrankungen – neue Grenzen

Referenten:

Stefan Duschl
Geschäftsführer und
Heilpraktiker

Reiner Otto
Kommunikation- &
Personaltrainer

Honorar:

300,- €

Termin auf Anfragen unter: mail@reiner-otto.de oder
Tel.: 089 4520 7722

Über die Referenten

STEFAN DUSCHL



Ausgebildeter Betriebswirt und Heilpraktiker, heute hauptsächlich tätig als Unternehmensberater, Dozent, Leiter der Akademie für dentale Naturheilkunde und Ernährungstherapeut.

Schwerpunkt der Unternehmensberatung impetus**NOW** GmbH liegt im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements, in den auch die psychische Gefährdungsbeurteilung fällt. Gesundheitscoaching, Führungs- und Mitarbeitercoaching sowie Projektmanagement sind weitere

wichtige Bausteine.

Die Dozententätigkeit umfasst die fundierte Ausbildung von Heilpraktikern und speziell für die Zahnmedizin existiert ein Fortbildungsangebot, das alle relevanten komplementären Behandlungsmethoden beinhaltet.

In der Praxis liegt der Fokus auf naturheilkundlicher Diagnostik und Stressmedizin.

REINER OTTO



Nach abgeschlossener Ausbildung zunächst angestellt als Kommunikations- & Personaltrainer, später Aufstieg zum Geschäftsführer. Seit 2013 als selbstständiger Unternehmensberater, Dozent und in der Suchtberatung erfolgreich.

Als einer der Partner der Unternehmensberatung impetus**NOW** GmbH hauptverantwortlich für die Durchführung der psychischen Gefähr-

dungsbeurteilung.

Weiterhin aktiv im Coaching von Führungskräften und Mitarbeitern in unterschiedlichen Bereichen.

Die Dozententätigkeit erstreckt sich hauptsächlich auf öffentliche Vorträge und Gruppenschulungen, besonders im Bereich der Persönlichkeits- und Teamentwicklung.

In der Suchtberatung liegen die Schwerpunkte im Aufbau betrieblicher Suchtkrankenhilfe und der Alkoholprävention an Schulen.