

# INHALT UND THEMEN

## EINFÜHRUNG

Ganzheitlich gesund und sinnerfüllt leben, Leib, Seele und Geist als Einheit entdecken MBA | 22.01.21

## HEILUNG – AUS GOTTES HEILENDER KRAFT LEBEN, HEILUNG FÜR GEIST, SEELE UND LEIB ERFAHREN

Gottes Heilungspotenziale in der Schöpfung entdecken und anwenden:

- Körper mit Heilpflanzen aktiv unterstützen RN | 23.01.21
- Wildkräuter, ätherische Öle, Hausapotheke zusammenstellen JK | 12.02.21
- Körper entschlacken und reinigen JK | 13.02.21
- Dem Körper mit Wasseranwendungen Gutes tun AG | 12.03.21
- Mit Vitalstoffen die Lebensqualität im Alltag verbessern HL/RN | 13.03.21

Gesundes Gottes- und Selbstbild, Identität und Wesensart, Freundschaft mit Gott PH | 09.04.21

Berufung leben, Verwalterschaft und Verantwortung, geistliche Autorität PH | 10.04.21

## BERUFUNG – AUS GOTTES DESIGN LEBEN, MEINER IDENTITÄT UND BERUFUNG GEMÄSS LEBEN, LEBEN WEITERGEBEN

Emotional heilsame Spiritualität – Psychohygiene und geistliche Stabilität DL | 14.05.21

Versöhnt leben – mit Gott, mir selbst, meinen Nächsten, meiner Lebenssituation DL | 15.05.21

Von Christus zur Freiheit berufen, «erlöste», gesunde Beziehungen leben GQ | 11.06.21

## ERNÄHRUNG – VON GOTT VERSORGT LEBEN, GEIST, SEELE UND KÖRPER GESUND ERNÄHREN UND GUT VERDAUEN

Ernährung nachhaltig, Einmachen, Fermentieren, Notvorrat ... JK | 12.06.21

Verdauung natürlich unterstützen und fördern JK | 20.08.21

**NEU** > Ernährung für Geist, Seele und Leib RN | 21.08.21

**NEU** > Traumatisierungen – Umgang mit traumatisierten Menschen GQ | 17.09.21

## BEWEGUNG – VON GOTT BEWEGT LEBEN, RESILIENZ ENTWICKELN, GANZHEITLICH IN BEWEGUNG BLEIBEN

Vom Himmel her die Welt bewegen – Gebet und Anbetung als Lebensstil EW | 18.09.21

Bewegung-Entspannung-Resilienz im Alltag AR | 15.10.21

Ökologischer und ökonomischer Umgang mit der Schöpfung JK | 16.10.21

## ERHOLUNG – AUS GOTTES RUHE LEBEN, MEIN MASS KENNEN, GANZHEITLICH ENTSPANNEN

Den inneren Frieden erfahren und bewahren, in Gottes Zeitrhythmen leben EW | 12.11.21

Umgang mit den eigenen Ressourcen, Erneuerung der kreativen Kräfte PH | 13.11.21

## GANZHEITLICH GESUNDER LEBENSSTIL – ESSENTIALS, ABSCHLUSS

RN | 10.12.21

# IM KERN GESUND GANZHEITLICH DEM LEBEN AUF DER SPUR

Willst du mehr darüber erfahren, wie du im Alltag mit einfachen und natürlichen Mitteln deine Lebensqualität verbessern kannst? Ist es dir ein Anliegen, dein Leben in Beziehung zu deinem Schöpfer, zu dir selbst und zu deinen Mitmenschen gesund und sinnvoll zu gestalten? Möchtest du dem Ziel eines ganzheitlich gelebten und im Kern gesunden Lebens näher kommen?

### Dann ist dieser modular aufgebaute Kurs genau das Richtige für dich!

In 21 Tagesseminaren im Verlauf eines Jahres vertiefst du dich, inspiriert von erfahrenen Fachleuten, umfassend mit Fragen nach einem ganzheitlich gesunden und sinnerfüllten Leben.

An jedem Kurstag lernst du praktische Wege und einfach anwendbare Mittel kennen, die der Förderung und Erhaltung körperlicher, emotionaler und geistlicher Gesundheit dienen.

### ZIELPUBLIKUM

Frauen und Männer, die sich für dieses Thema interessieren.  
Der berufliche Hintergrund spielt keine Rolle.

### KURSZEITEN

09:00 bis 12:30 Uhr | 14:00 bis 17:00 Uhr

### KOSTEN

Beim Besuch aller 21 Tage: Fr. 90.– pro Tag  
Beim Besuch einzelner Tage: Fr. 120.– pro Tag

### KONTAKT

Rolf Nussbaumer | Bruggereggstrasse 9 | 9100 Herisau | 071 352 28 77  
rolfnussbaumer56@gmx.ch | www.cghschweiz.ch