

Bedürfnisse und Gesundheit - und was sie miteinander zu tun haben

am Dienstag

05.02.2019 um **19:00**
im **Rathaus Mainz, Jockel-Fuchs-Platz 1**

Vortrag von
Michael Hartenstein, Bedürfniscoach



Man geht davon aus, dass viele, wenn nicht gar die meisten Krankheiten seelischen Ursprungs, also psychosomatisch sind. Daher ist es sinnvoll, sich über das Wohlbefinden der Seele Gedanken zu machen.

Und doch fällt es immer wieder schwer, im Alltag konkret auf (seelisches) Wohlbefinden zu achten.

Bei der Gewaltfreien Kommunikation nach M. B. Rosenberg, also bei der einfühlsamen Kommunikation stehen im Zentrum die menschlichen Grundbedürfnisse. Es ist wichtig, diese Bedürfnisse wahrnehmen zu können, sie zu akzeptieren, d.h. sie als etwas Wichtiges und Lebensbejahendes anzuerkennen und schließlich auch zu lernen, sie auszudrücken.

Gesunde Ernährung ist nachhaltig

Tu' heute was für morgen

Das **Gesundheitsforum Mainz-Wiesbaden** ist ein Zusammenschluss von Personen, die sich mit der Auswirkung von Ernährung auf die Lebensqualität beschäftigen und durch Vorträge und Kurse die Möglichkeiten gesunder Lebensweise aufzeigen.

Email: info@gesundheitsforum-mainz-wiesbaden.de
Kontakt: Rainer Huthmann, Tel.: 0163/6375661
pr@gesundheitsforum-mainz-wiesbaden.de
Homepage: www.gfmw.net

Im **Arbeitskreis Gesundheit und Ernährung** der lokalen AGENDA 21 Mainz sind Gruppen vertreten, die die Ziele der Agenda 21 in ihrer Arbeit im Bereich Gesundheit und Ernährung umsetzen.

Kontakt: Silke Schlütter genannt Neuhaus
Tel.: 06144 / 413 06

Homepage: www.agenda21-mainz.de