



Ihr Gesundheits *kompass*



*Ihr Körper spricht mit Ihnen.
Lernen Sie, seine Botschaften
besser zu verstehen.*



Ein praxisorientierter Präsenzkurs
mit intensiver Begleitung und
persönlichem Austausch für Menschen,
die Gesundheit bewusster verstehen
und neue Orientierung für
ihr Leben gewinnen möchten.

Wenn der Körper beginnt, neue Wege aufzuzeigen

Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Freund an Ihrer Seite,
der Sie Ihr ganzes Leben lang begleitet.

Einen Freund, der niemals aufgibt.

Der Tag für Tag für Sie arbeitet.

Der versucht, Sie zu schützen.

Der Ihnen Hinweise gibt, wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät.

Diesen Freund haben Sie.

Es ist Ihr Körper.



Er spricht mit Ihnen

Ihr Körper arbeitet Tag und Nacht.
Ununterbrochen.
Er sendet Signale.

Er zeigt,
wann er Ruhe braucht.
Wann ihm Energie fehlt.
Wann etwas aus dem
Gleichgewicht gerät.

Er reagiert auf das,
was Sie denken,
was Sie fühlen
und was Sie erleben.



Manchmal wird seine Stimme lauter

Im Alltag funktioniert vieles einfach weiter.

Wir kümmern uns um Familie.

Um Beruf.

Um andere Menschen.

Und stellen die eigenen Bedürfnisse
oft Schritt für Schritt zurück.

🍃 Müdigkeit

🍃 weniger Energie

🍃 Verspannungen

🍃 Unruhe

🍃 Beschwerden

Bis der Körper beginnt, deutlicher zu sprechen.

Oder einfach das Gefühl

Die entscheidende Frage ist nicht,
ob Ihr Körper mit Ihnen spricht.
Die Frage ist, ob Sie ihm zuhören.

*„So wie bisher kann
es nicht weitergehen.“*



Was wäre, wenn ...

... Sie die Sprache Ihres Körpers besser verstehen könnten?
Wenn Sie früher erkennen würden,

- 🍃 was Ihnen Kraft schenkt,
- 🍃 was Energie raubt,
- 🍃 was Sie aus dem Gleichgewicht bringt.

Dann würden viele Signale ihren Schrecken verlieren.
Sie würden zu Orientierung werden.

Denn Ihr Körper arbeitet nicht gegen Sie.

Er arbeitet für Sie.

Er macht nicht nur körperliche Ungleichgewichte sichtbar.
Oft weist er auch auf innere Themen hin,
die gesehen und verstanden werden möchten.

Wer beginnt, die Sprache seines Körpers zu verstehen,
entdeckt häufig neue Zusammenhänge, neue Perspektiven
und neue Möglichkeiten, Gesundheit bewusst mitzugestalten.

So entstehen Schritt für Schritt mehr Vertrauen,
mehr Klarheit und eine neue Sicherheit auf dem eigenen Weg.



Worum es in diesem Kurs geht

Gesundheit neu verstehen

Der Kurs „Ihr Gesundheitskompass“ verbindet Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und bewusstes Leben auf ganzheitliche und alltagstaugliche Weise.

Er lädt dazu ein,

- ☞ die Signale des Körpers bewusster wahrzunehmen
- ☞ Frühwarnzeichen rechtzeitig zu erkennen
- ☞ Zusammenhänge zwischen Körper, Gedanken, Gefühlen und Alltag besser zu verstehen
- ☞ Verantwortung nicht als zusätzliche Belastung, sondern als Chance zu sehen, selbst aktiv zu werden und neue Möglichkeiten zu entdecken
- ☞ die eigenen Möglichkeiten aktiv zu gestalten und Gesundheit bewusst zu fördern
- ☞ aufmerksamer mit Energie und Belastungen umzugehen
- ☞ Konzentration, Bewusstheit und Intuition als wertvolle Wegweiser zu entdecken
- ☞ Vertrauen in sich selbst und den eigenen Körper zu stärken
- ☞ Sich selbst Aufmerksamkeit zu schenken, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben



Schritt für Schritt entsteht ein tieferes Verständnis für sich selbst, den eigenen Körper und die Zusammenhänge des Lebens.

Viele Menschen gewinnen dadurch mehr Klarheit, mehr innere Sicherheit und ein neues Vertrauen in ihren Weg. Sie entdecken, dass Gesundheit nicht vom Zufall abhängt, sondern durch bewusste Entscheidungen jeden Tag mitgestaltet werden kann.

Für wen ist der Kurs?

Für Menschen, die Gesundheit bewusster leben möchten.



Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Gesundheit nicht dem Zufall überlassen möchten, sondern bereit sind, Zusammenhänge besser zu verstehen und neue Wege für ihr Wohlbefinden zu entdecken.



An Menschen, die spüren, dass ihr Körper ihnen Signale sendet und die den Wunsch haben, bewusster mit sich selbst umzugehen, An Menschen, die nicht nur Symptome betrachten, sondern verstehen möchten, was dahintersteckt.



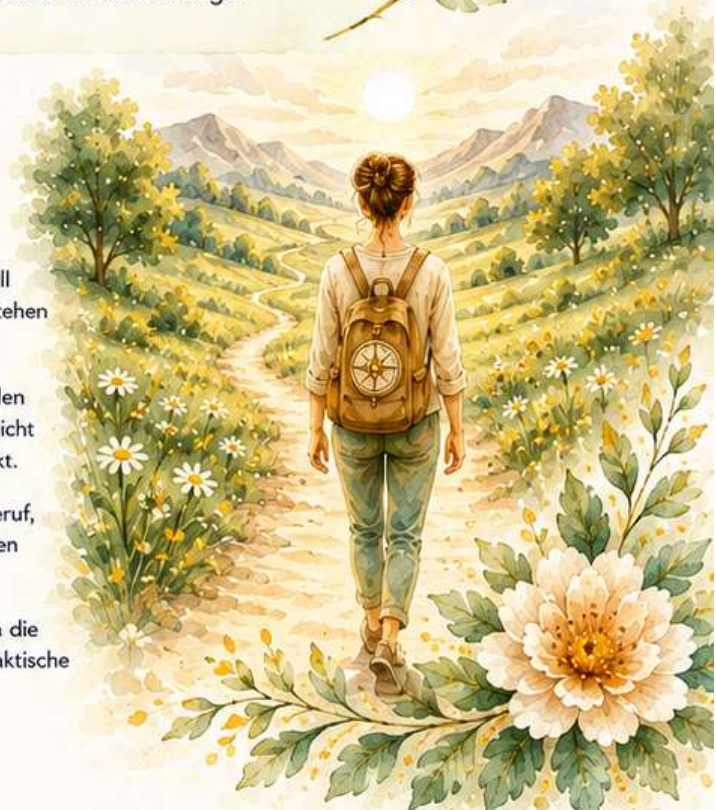
Besonders wertvoll ist der Kurs für alle, die sich im Alltag oft zwischen Beruf, Familie und den Anforderungen des Lebens verlieren, sich erschöpft fühlen oder sich selbst immer wieder hintenanstellen.



Wer sich mehr Energie, innere Stabilität, Lebensfreude und Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten wünscht, findet hier Impulse, Orientierung und praktische Wege für den Alltag.



Die Inhalte können sowohl für die persönliche Entwicklung als auch zur Erweiterung beruflicher Kompetenz genutzt werden.



Warum wir diesen Kurs entwickelt haben



Wir leben in einer Zeit, in der immer mehr Menschen mit Erschöpfung, chronischen Beschwerden und gesundheitlichen Herausforderungen konfrontiert sind. Gleichzeitig stehen uns mehr Informationen über Gesundheit zur Verfügung als jemals zuvor.



Dennoch haben viele Menschen das Gefühl, den Überblick verloren zu haben.



Wir sind überzeugt, dass Gesundheit dort entstehen kann, wo Selbstverantwortung, Wissen, und bewusste Entscheidungen zusammenkommen. Sie entsteht dort, wo wir uns Zeit nehmen, uns selbst und unser Verhalten besser zu verstehen. Wo wir aufhören uns selbst zu kritisieren oder zu zensieren, wo wir davon loslassen alles kontrollieren zu wollen oder perfekt machen zu müssen, wo wir Verantwortung übernehmen und ehrlich hinschauen was verändert werden sollte.



Mit unserem Kurs möchten wir einen Raum schaffen, in dem Sie Gesundheit aus einer neuen Perspektive betrachten, praktische Orientierung erhalten und Schritt für Schritt mehr Vertrauen in sich selbst und die eigenen Möglichkeiten entwickeln können.



Denn am Ende geht es nicht nur darum, möglichst viele Jahre zu leben.

Entscheidend ist, die Jahre, die vor uns liegen, vital, erfüllt und mit Freude zu gestalten –

sodass wir die Erfahrungen, Erkenntnisse und Geschenke des Lebens wirklich genießen können.



Modul 1

Die innere Basis für Gesundheit



Samstag 10. bis Freitag,
16. Oktober 2026
im Hotel Alpenblick
in Bad Gastein



Sich selbst besser verstehen

Jeder Mensch ist **einzigartig**. Deshalb gibt es auch keinen Weg zu mehr Gesundheit, der für alle gleichermaßen passt. Jeder Mensch bringt seine eigene Geschichte, seine Erfahrungen, seine Talente und seine persönlichen Lebensthemen mit.

In diesem Modul richten wir den **Blick nach innen**. Sie nehmen sich bewusst Zeit für sich selbst, entdecken neue Zusammenhänge in Ihrem Leben und gewinnen ein tieferes Verständnis für das, was Sie geprägt hat und bewegt.

Oft entstehen **neue Perspektiven** genau dann, wenn wir uns selbst besser kennenlernen. Wer die **eigenen Stärken, Bedürfnisse und inneren Muster** erkennt, kann **bewusster entscheiden**, was ihm guttut und welchen Weg er gehen möchte.



Inhalte:

- Den Sinn hinter Lebensthemen besser verstehen
- Persönliche Stärken und Talente entdecken
- Innere Klarheit und Stabilität entwickeln
- Konzentration und Bewusstheit stärken
- Mehr Lebensenergie und Lebensfreude aufbauen
- Die natürlichen und geistigen Gesetzmäßigkeiten des Lebens bewusster verstehen und als Orientierung im Alltag nutzen.



Ziel:

Mehr Vertrauen in sich selbst, ein tieferes Verständnis für die eigene Persönlichkeit und eine stabile innere Basis für Gesundheit und Wohlbefinden.

Modul 2

Ernährung und Gesundheit



Sonntag, 24. –
Freitag, 29. Januar 2027



Den Körper stärken und Energie aufbauen

Was wir täglich essen und trinken, beeinflusst uns weit mehr als wir denken. Ernährung wirkt sich auf unsere Energie, unsere Konzentration, unsere Stimmung und unser gesamtes Wohlbefinden aus.

In diesem Modul entdecken Sie, wie Sie Ihren Körper bewusster unterstützen und ihm das geben können, was er für mehr Kraft, Vitalität und Wohlbefinden braucht.

Dabei stehen keine komplizierten Ernährungspläne im Mittelpunkt, sondern **alltagstaugliche Wege**, die sich leicht umsetzen lassen.



Inhalte:

- Ernährung bewusster und alltagstauglich gestalten
- Den Körper entlasten und unterstützen
- Energie und Vitalität gezielt aufbauen
- Immunsystem und Nervensystem stärken
- Zusammenhänge zwischen Ernährung, Energie und Wohlbefinden besser verstehen
- Gesundheitsfördernde Gewohnheiten entwickeln



Ein Höhepunkt dieses Moduls ist das **gemeinsame Kochen**. Praktische Erfahrungen und direkte Umsetzung machen die Inhalte lebendig verständlich und sofort erlebbar. So können Sie das Gelernte gleich zuhause in Ihren Alltag einbauen.



Ziel:

Ein besseres Gespür dafür entwickeln, was dem eigenen Körper guttut, und neue Wege entdecken, um **Gesundheit, Energie und Lebensfreude** nachhaltig zu fördern.



Modul 3

Wenn der Körper zu uns spricht



Samstag, 25. –
Freitag, 30. April 2027

im Hotel Alpenblick
in Bad Gastein



Die Botschaften des Körpers verstehen

Hinter Beschwerden verbergen sich oft wichtige **Hinweise und Zusammenhänge**, die verstanden werden möchten. Der Körper macht sichtbar, was wir im Alltag manchmal übersehen, verdrängen oder noch nicht erkannt haben.

In diesem Modul beschäftigen wir uns mit der Symbolik von Symptomen und den möglichen Zusammenhängen zwischen körperlichen Beschwerden, persönlichen Lebensthemen und inneren Prozessen. Dabei geht es nicht darum, Diagnosen zu ersetzen, sondern den **Blick zu erweitern und neue Perspektiven** auf Gesundheit und Krankheit zu gewinnen.

Vor allem geht es jedoch darum, die **Erkenntnisse in den Alltag** zu übertragen. Denn Veränderung entsteht nicht durch Wissen allein, sondern durch die kleinen Schritte, die wir daraus ableiten und täglich umsetzen.



Inhalte:

- die Symbolik von Symptomen besser verstehen
- Zusammenhänge zwischen Körper, Gefühlen und Lebensthemen entdecken
- eigene Muster und wiederkehrende Themen erkennen
- konkrete Möglichkeiten für positive Veränderungen entwickeln
- kleine Schritte für mehr Gesundheit und Wohlbefinden im Alltag



An praktischen Beispielen lernen Sie, Beschwerden aus einem **neuen Blickwinkel** zu betrachten und daraus wertvolle Impulse für den eigenen Weg zu gewinnen.

Ziel:

Wer lernt, die Weisheit des Körpers besser zu verstehen, entdeckt oft neue Wege für **Gesundheit, Lebensfreude und persönliche Entwicklung**.



So läuft der Kurs ab

Unser Kurs bietet Ihnen Raum für **persönliche Entwicklung**, **neue Erkenntnisse** und den **Austausch** mit Menschen, die ähnliche Fragen und Erfahrungen mitbringen.

In einer kleinen Gruppe entsteht eine **vertrauensvolle Atmosphäre**, in der eigene Themen Platz haben dürfen. Fragen können eingebracht, Erfahrungen geteilt und neue Perspektiven entdeckt werden.

Wir geben Ihnen **Impulse** für die **Umsetzung** zuhause mit. Dabei geht es nicht nur darum, Zusammenhänge zu verstehen, sondern vor allem darum, Ihre Erkenntnisse Schritt für Schritt im eigenen Leben umzusetzen.

So verbinden sich Wissen, persönliche Erfahrungen und praktische Veränderungen im Alltag **auf natürliche Weise**.



Sie erhalten:



drei Präsenzmodule mit Zeit dazwischen für Vertiefung und persönliche Entwicklung



ein Begleithandbuch zu jedem Modul



vier Online-Treffen zwischen den Modulen



persönliche Begleitung und **Austausch** in der Gruppe



Reflexionsfragen und **Impulse** für die Umsetzung im Alltag

Veranstaltungsorte:

- **Hotel Alpenblick in Bad Gastein**
Kötschachtalerstr. 17, A-8640 Bad Gastein
www.alpenblick-gastein.at



- **Seminarhof-Schleglberg GmbH**
Holzhäuseln 12, A-4681 Rottenbach
www.seminarhof-schleglberg.at



Bitte reservieren Sie Ihr Hotelzimmer rechtzeitig selbst, um sich Ihr Wunschzimmer zu sichern.

Ihre Investition in Gesundheit und persönliche Entwicklung



Gesamtpreis:

€ 2.800,- (umsatzsteuerfrei)

Frühbucherpreis: € 2.500,-
bei Anmeldung bis 31.08.2026



Zahlungsmodell:

- € 200,- Anzahlung bei Anmeldung
- Restzahlung in 3 Raten



Die Teilnehmerzahl ist bewusst begrenzt, damit **persönlicher Austausch**, **individuelle Begleitung** und eine **vertrauensvolle Atmosphäre** möglich bleiben.



Ihr Weg zu mehr Gesundheit, Lebensfreude und innerer Stärke



Gesundheit entsteht nicht von heute auf morgen. Sie wächst durch viele kleine Entscheidungen, durch neue Erkenntnisse und durch die Bereitschaft, sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken.



Doch jeder Schritt, jede Erkenntnis und jede bewusste Entscheidung kann dazu beitragen, Gesundheit und Wohlbefinden nachhaltig zu stärken.



Jede positive Veränderung beginnt mit einem ersten Schritt. Mit jedem Verständnis, das wächst. Mit jeder Gewohnheit, die uns stärkt. Mit jeder Entscheidung, die uns näher zu mehr Wohlbefinden, Energie und Lebensfreude führt.



Mit den Jahren sammeln wir Erfahrungen, Erkenntnisse und wertvolle Erinnerungen. Wie schön ist es, wenn uns unsere Gesundheit dabei unterstützt, das Leben aktiv zu gestalten, Zeit mit Menschen zu verbringen, die uns am Herzen liegen, und die kleinen und großen Momente des Lebens bewusst zu genießen.



Gesundheit kann uns helfen, Herausforderungen mit mehr Kraft zu begegnen, Chancen bewusster wahrzunehmen und die Zeit, die vor uns liegt, möglichst erfüllt zu gestalten.



Denn es ist nie zu früh oder zu spät, neue Wege für die eigene Gesundheit zu entdecken.



Wir freuen uns darauf, Sie auf diesem Weg zu begleiten.

Dr. Beatrice Steingaszner und Brigitta Jeffery



Neue Erkenntnisse, kleine Schritte und bewusste Entscheidungen können Ihr Leben positiv verändern – für mehr Gesundheit, innere Stärke und ein erfülltes, lebendiges Leben.

*Sie sind wichtig. Ihre Gesundheit ist wertvoll.
Ihr Weg beginnt jetzt. ♥*

