



# Frauenpraxis Spiez

## Gruppenmentorat „Die eigene Gesundheit erhalten“

Wir gestalten unsere Gesundheit in jedem Moment unseres Lebens mit. Unser Körper reagiert auf unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen. Mit konkreten Körperempfindungen macht er uns darauf aufmerksam, was uns bekommt und was nicht. Dies ist eine wundervolle Ressource für die tägliche Gesundheitspflege.

### Zielgruppe

NaturheilpraktikerInnen TEN, TCM, HOM, AYUR

### Ziele

Sie sind sich Ihrer Ressourcen und Ihrer Herausforderungen bezüglich der Erhaltung Ihrer Gesundheit bewusst, sowohl was Ihre berufliche Selbständigkeit, als auch Ihren Beruf als NaturheilpraktikerIn anbelangt.

Sie lernen Ihren Körper als Coach kennen beim Wahrnehmen Ihrer Bedürfnisse und Grenzen.

Sie lernen den Kontakt zum Körper für die Pflege Ihrer Gesundheit in Beruf und Privatleben nutzen.

Sie planen ein persönliches Projekt für Ihre Gesundheitspflege im Beruf und führen dieses durch.

### Inhalt

Sie lernen Ihren Körper als Raum wahrnehmen und erleben sich als SchöpferIn Ihres Wohlbefindens. An Hand der Inputs der Mentorin überprüfen Sie Ihre Gesundheitspflege und entwickeln ein Projekt für Ihre Gesunderhaltung. In einer Visualisierung begegnen Sie zur Unterstützung Ihres Vorhabens Ihrer „Alten Weisen“.

### Bearbeitete Themen nach Punkt 2.5 der Richtlinien zum Mentorat

Praxismanagement und Kundenakquisition, Selbstbeurteilung, Grenzen beachten

### Vor- und Nachbereitung

Zur Vorbereitung reflektieren und dokumentieren Sie den Ist-Zustand des Themas bildlich oder schriftlich.

Zur Nachbereitung führen Sie in den folgenden vier Wochen ein Projekt durch und dokumentieren dies.

### Dauer

1 Veranstaltung à 3 Stunden Präsenzunterricht plus 1 Stunde visitierte Praxistransferzeit. Total 4 Stunden.

### Kosten

Fr. 60.-/Std. Präsenzunterricht: Total für 3 Std. Fr. 180.-.

### Termine

Siehe Homepage oder nach Vereinbarung für Gruppen à 4 Personen.

### Ort

Frauenpraxis Spiez, Seestrasse 6, 3700 Spiez

### Anmeldung

Jede/r selbst unter [kontakt@frauenpraxis-spiez.ch](mailto:kontakt@frauenpraxis-spiez.ch). Die Anmeldung ist verbindlich und wird schriftlich bestätigt.

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom  
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Seestrasse 6  
3700 Spiez  
033 654 87 63

[kontakt@frauenpraxis-spiez.ch](mailto:kontakt@frauenpraxis-spiez.ch)  
[www.frauenpraxis-spiez.ch](http://www.frauenpraxis-spiez.ch)

