



Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Eine Orientierungshilfe für Unternehmen, insbesondere in der Stadt Memmingen und im Landkreis Unterallgäu

Kontakt		
<p>Allgäuer Wegbegleiter</p> <p>Hintere Gerbergasse 19 I. Stock 87700 Memmingen/Allgäu</p> <p>Internet: www.allgaeuerwegbegleiter.de</p>	<p>Uta Sander</p> <p>Allgäuer Wegbegleiterin, Autorin, Beraterin für Schüßler Salze, Entspannungs- und Mentaltrainerin sowie Qi-Gong-Trainerin</p> <p>Telefon: 0152 / 06477274 eMail: utasander@web.de</p>	 <p>Uta Sander</p>

Kontakt		
<p>Allgäuer Wegbegleiter</p> <p>Hintere Gerbergasse 19 I. Stock 87700 Memmingen/Allgäu</p> <p>Internet: www.allgaeuerwegbegleiter.de</p>	<p>Robert Wörz</p> <p>Allgäuer Labyrinth- und Wegbegleiter, Autor, Psychologischer Berater*, Systemischer Familien-, Lebens- und Paarberater*, Veranstaltungsorganisation</p> <p>Telefon: 0175 / 9724044 Anrufbeantworter/Fax: 03212 / 1032285 eMail: allgaeuerlebensberatung@web.de</p> <p><i>* Seit 2004 in Memmingen/Allgäu: Beratung bei der Aufarbeitung und Überwindung beruflicher, familiärer und sozialer Probleme oder sonstiger Zwecke - außerhalb der Heilkunde, Medizin oder Therapie sowie der Rechtsberatung</i></p>	 <p>Robert Wörz</p>

Angebote	Informationen	
<p>Labyrinthseminare,</p> <p>Beispielsweise in</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bad Grönenbach • Bad Wörishofen • Kaufbeuren • Krumbach • Memmingerberg • Wangen im Allgäu 	<p>Das Labyrinth gilt als ein uraltes Symbol für den menschlichen Lebensweg. Es weist uns auf unseren Ursprung, unseren Weg und unser Ziel hin.</p> <p>Im Gegensatz zum Irrgarten, der mit seinen Wegeverzweigungen samt Kreuzungen und Sackgassen für Verirrungen und Verwirrungen sorgt, führt das Labyrinth auf einem langen und verschlungenen Weg in die Mitte und von dort wieder zum Ausgangspunkt zurück.</p>	<p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf den Weg machen • Bei sich selbst ankommen • Den Fragen des Labyrinths folgen und Antworten finden • Die eigene Mitte finden • Die Persönlichkeit stärken • Veränderungen fördern • Wendungen als Kraftquelle erleben • Zur Ruhe kommen.
<p>Natureseminare und Themenwanderungen</p> <p>Orts- und Wanderbeispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bad Grönenbach (Falken, Illerschleife) • Buxheim (Walderlebnispfad) • Illerwinkel (Flussraum Iller) • Nesselwang (Besinnungsweg) • Niederdorf (Geologische Orgeln) • Ottobeuren (Buschelkapelle, Kneipp-Aktiv-Park) • Theinselberg (Burgstall) • Woringen (Geschichts- und Kulturlehrpfad). 	<p>Seit 2009 bieten wir Natureseminare und Themenwanderungen, u. a. zu verschiedenen Energie- und Kraftorten, in Memmingen und Umgebung sowie im Allgäu an.</p> <p>Themenbeispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Atme Dich frei!“ • „Den Geduldsfaden verlängern“ • „Durchatmen, Luftholen“ • „In der Kürze liegt die Würze“ • „Lebe, was Du bist!“ • „Nutze die Kraft Deiner Ahnen“ • „Stand-Punkte!“ • „Unser Lebensweg“ • „Wenn Du fliegen willst, dann erde Dich!“ • „Zentrierte Kraft“. 	 <p>Wegbegleiter: Uta Sander und Robert Wörz</p>

Angebote	Informationen	
<p>Meditation</p> <p>Beispielsweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meditationsabende • Meditationskurse • Mediationsnachmittage • Mediationsseminare 	<p>Kraftquelle Meditation</p> <p>Seit Jahrtausenden wird in vielen Religionen und Kulturen die Praxis der unterschiedlichsten Meditationsverfahren geübt. Meditation bedeutet, sich zur Mitte hin ausrichten, konzentriertes Nachsinnen. So kann Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Einerseits entspannt sich der Körper, andererseits arbeitet der Meditierende an seiner seelischen Ausgeglichenheit. Mit diesem Angebot verschiedener Formen von Meditation erhalten Sie eine hilfreiche Unterstützung für Ihren Alltag, bei Ihren Lebensthemen oder einfach nur zur Entspannung.</p>	<p>Leitung: Uta Sander, Entspannungs- und Mentaltrainerin sowie Qi-Gong-Trainerin, Memmingen</p>
<p>Qi Gong</p> <p>Beispielsweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qi-Gong-Abende • Qi-Gong-Kurse • Qi-Gong-Nachmittage • Qi-Gong-Seminare 	<p>Qi Gong ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).</p> <p>Das med. Shaolin Qi Gong® ist eine komprimierte Form, die den ganzen Körper anspricht. Bei regelmäßigem Üben sind diese acht Brokate eine Hilfe für jeden, zum Schutz der eigenen Gesundheit und zur Stärkung der Vitalität.</p> <p>Für Anfänger: Sie erhalten einen geschlossenen Übungsablauf, lernen und üben einen ganzen Tag, um in ein inneres Gleichgewicht zu kommen.</p> <p>Für Fortgeschrittene: Sie frisken ihre Kenntnisse auf und kommen wieder in die Präzision ihrer Haltung für innere Ausgeglichenheit.</p> <p>Für Neugierige: Sie lernen nicht nur Bewegungsabläufe, sondern auch Hintergründe kennen, um zu entdecken, welches Potenzial in Ihnen steckt.</p>	<p>Leitung: Uta Sander, Entspannungs- und Mentaltrainerin sowie Qi-Gong-Trainerin, Memmingen</p>

Angebote	Informationen
Vitaltraining	<p>Wenn wir uns unwohl fühlen, definieren wir das als Krankheit. Der Weg zur Gesundheit ist ein Lernprozess. Dieser nimmt seinen Lauf durch Körper, Geist und Seele.</p> <p>Einen Leitfaden oder eine Richtlinie gibt es hierfür nicht. Jeder hat seine eigene Geschichte und einen anderen Weg. Jeder steht woanders und so mancher will dort noch verweilen.</p> <p>Wenn wir durch Empathie erreichen können, dass der Mensch so gesehen wird, wie er im Moment ist oder eben sein kann, dann wird er sich ernst genommen fühlen und sich öffnen. Dann wird er das annehmen, was ihm hilft, sich selbst mehr bewusst zu werden.</p> <p>Er allein entscheidet, wie schnell oder wie viel er in seinen Lebenssituationen lernen und umsetzen will. Die Veränderung vollzieht sich in ihm selbst. Das bedeutet, im eigenen Tun kann Altes gehen und Neues Raum gewinnen. Und er darf (wieder) für sich selbst Verantwortung übernehmen.</p> <p>Wir als Berater und Trainer geben Anregungen, Hilfestellungen oder Impulse für neue Sichtweisen und unterstützen bei deren Umsetzung.</p>



Team: Uta Sander und Robert Wörz