



**Kongress: GanzMenschSein
- gesund und achtsam leben
6. – 8. September 2019,
Landesturnschule Melle**

Save the date

Ständige Innovationen, Digitalisierung, Informations- und Leistungsdruck führen vielfach zu Überforderungen bis hin zu Burnout und psychosomatischen Krankheiten.

Diese täglichen Anforderungen an Übungsleitende im Gesundheitssport und an die Menschen, die in ihre Kurse kommen, machen es erforderlich, dass Unterrichtskonzepte und Angebote immer wieder überdacht werden. **Der Kongress wendet sich an Unterrichtende und an alle, die Interesse an diesem Themenkreis haben.**

Ganzheitliche Übungswege können viele Anregungen für die eigene Gesundheit geben und dafür, wie sich der „Gesundheitssport in der Zukunft“ weiter entwickeln kann.

Der 2. Kongress **GanzMenschSein 2019**, in Zusammenarbeit von **LTS Melle und Forum – fis e.V. Osnabrück**, legt den Schwerpunkt auf Workshops zu ganzheitlichen Übungswegen wie **Yoga, Taiji, Qigong, TriloChi und Feldenkrais - Achtsamkeits-Training, Atemtherapie und Meditation**.

Diese Übungssysteme beleuchten durch unterschiedliche Ansätze, wie es gelingen kann Körper, Geist und Seele zu stärken und zu einer lebendigen, gesunden und achtsamen Einheit, zum GanzMenschSein zu verbinden.

Dieser Kongress will die **Verbindung von Gesundheit, Achtsamkeit und Meditation im Sport** und in anderen Lebensbereichen deutlich machen und somit eine Brücke zwischen unterschiedlichen Übungswegen bauen und die Perspektive der Ganzheitlichkeit zu vermitteln.

Alle Workshops sind praktisch ausgerichtet, enthalten jedoch auf unterschiedliche Weise Anteile von theoretischer Einführung. Zwei Fachvorträge am Freitag und Samstag von bekannten Referenten (zugesagt hat **Dr. Ellis Huber**, Vorsitzender Deutscher Präventologen-Verband und **Marion Küstenmacher**, Autorin) ergänzen das Angebot. Weiterhin sind Dr. Franz Alt und Prof. Dr. Gerald Hüther angefragt.

Für die Workshops haben wir u.a. Zusagen von Rainer Kersten, Chris Loeffler, Kerstin Hecking, Hans Roths, Volker Heißt, Klemens Speer, Kim Lühhmann, Ashvani Bhanot, Beate Schmutte, Tilke Platteel-Deur.