

# HERZLICH WILLKOMMEN!

Vortrag / Webinar

Gesundheit beginnt in mir!

Referent: Horst Polomka



# Zitat

„Die Lehren des Buddhismus sind letztlich keine Religion, sondern eine Wissenschaft des Geistes.“

(Zitat des Dalai Lama)

# Themen

Definition: Was ist eigentlich „Gesundheit“?

Beispielhafte Faktoren eines gesunden Lebens

Existenzielles Wohlbefinden

Systemische Denkweise

Meditation (v. a. Achtsamkeit)

Energiearbeit (Taiji-Qigong und Reiki)

HORST POLOMKA – INTEGRALES  
SYSTEMISCHES TRAINING

# Definitionen: Was ist eigentlich „Gesundheit“?

Reinhard Lay (1997/2004)

„Gesundheit bedeutet eine zufrieden stellende Entfaltung von Selbstständigkeit und Wohlbefinden in den Aktivitäten des Lebens.“

# Beispielhafte Faktoren eines gesunden Lebens - I

Körperliche Faktoren:

- ausreichend Schlaf
- gesunde Nahrung
- genügend Bewegung
- heile Umwelt

# Beispielhafte Faktoren eines gesunden Lebens - II

Psychosoziale Faktoren:

- soziale Beziehungen
- emotionale Ausgeglichenheit
- Selbstwert
- Selbstverwirklichung

# Existenzielles Wohlbefinden

- ganzheitlicher Ansatz
- es gibt vier Dimensionen der Gesundheit:  
physisch, personal, sozial und spirituell
- unser Wohlbefinden hat Anteile aus allen diesen Dimensionen; diese Anteile sind aber durchaus variabel

# Systemische Denkweise

- es gibt keine objektive Erkenntnis
- jeder Mensch lebt in einem System
- ein System sucht immer ein inneres Gleichgewicht
- die Beratung bringt „das System in Bewegung“, woraufhin es ein neues Gleichgewicht sucht

# Meditation (v. a. Achtsamkeit) - I

Das Wesen der Achtsamkeit:

- dies ist die älteste buddhistische Meditationstechnik
- absichtsvoll, gegenwärtig, nicht wertend
- Loslösung von der „Anhaftung“

# Meditation (v. a. Achtsamkeit) - II

Ziele der Achtsamkeit:

- Steigerung der Aufmerksamkeit
- Emotionsregulation
- Verbesserung des Sozialklimas
- Allgemeine Gesundheitsförderung
- Stressbewältigung

# Energiearbeit (Taiji-Qigong und Reiki) - I

Prinzipien:

- es gibt eine universelle Lebensenergie: Chi, Ki, Prana, Reiki
- sie durchfließt alle Dinge: belebt und unbelebt
- der harmonische Fluss dieser Energie sorgt für Wohlbefinden
- Körper, Geist und Seele sind Eins

# Energiearbeit (Taiji-Qigong und Reiki) - II

Übungswege:

- Meditation und Atmung
- körperliche Übungen und Techniken
- Lebensführung: Integration in den Alltag

# HORST POLOMKA INTEGRALES SYSTEMISCHES TRAINING

- <https://www.hpo-ist.hpo-net.de>
- Bildung - Gesundheit - Leben
- Beratung, Training, Gesprächskreise, Seminare, Vorträge, Workshops
- Präsenz- und Online-Veranstaltungen

**Vielen Dank für Ihr  
Interesse!**

**„Alles, was du suchst, findest du nur in dir.“**

**(der Buddha)**