



GESUNDHEIT AKTIV
BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

GESUNDHEIT AKTIV!

Als unabhängiger und gemeinnütziger Verein vertreten wir die Bedürfnisse und Perspektiven von Patient:innen und Bürger:innen auf persönlicher und politischer Ebene. Wir unterstützen Menschen dabei, für ihre Gesundheit und Genesung selbst aktiv zu werden und ihre Selbstheilungskräfte zu stärken.

Wir wollen ein Gesundheitswesen, in dem die Gesundheit der Menschen und ihre Ressourcen im Mittelpunkt stehen – und nicht ihre Krankheit. Wir stehen für eine Medizin, die schul- und naturmedizinische Behandlungsformen zu einem ganzheitlichen Konzept verbindet.

Daher setzen wir uns dafür ein – unabhängig davon, ob du privat oder gesetzlich versichert bist – aus der Vielfalt verschiedener Therapieansätze frei wählen zu können.

Kontakt

Gesundheit Aktiv e. V.

Gneisenaustraße 42
10961 Berlin
Telefon: 030 695 6872-0
E-Mail: verein@gesundheit-aktiv.de
www.gesundheit-aktiv.de

U-Health®

Coaching für gesunde Veränderung

Weitere Informationen zu U-Health
www.gesundheit-aktiv.de/u-health

Aktuelle Termine:

www.gesundheit-aktiv.de/u-health/termine

Du interessierst dich für ein Inhouse-Training oder möchtest ein Seminar bei dir vor Ort organisieren?

Wir passen die Seminare individuell an die jeweiligen Bedürfnisse an und führen sie gegebenenfalls auch vor Ort in deinen Räumlichkeiten durch. Setze dich dazu gerne mit uns in Verbindung.

Bei weiteren Fragen und/oder zur Anmeldung

kontaktiere Angela Smith per Email an smith@gesundheit-aktiv.de oder telefonisch unter 030 695 6872-0



Deine U-Health-Trainer:innen
bei Gesundheit Aktiv:

Dr. Stefan Schmidt-Troschke, MBA,
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin und
Angela Smith, BA, Heilpraktikerin für Psychotherapie

U-Health®

Coaching für gesunde Veränderung

*In 5 Schritten zu
mehr Gesundheit
und Lebensfreude!*



GESUNDHEIT AKTIV
BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

MACH EINEN U-TURN UND SIEH GESUNDHEIT NEU!

Für wen ist U-Health?

U-Health ist für dich, wenn du selbst etwas für dein Wohlbefinden tun und mehr Freude in dein Leben bringen möchtest. Dazu bietet GESUNDHEIT AKTIV e. V. das Gesundheitscoaching mit unterschiedlichen Schwerpunkten:

Stress bewältigen für Lebensfreude und Gelassenheit –

wenn du Stress neu begegnen und in deine Kraft kommen möchtest (als Präventionskurs zertifiziert).

Gesundheit gestalten – Krankheit umdenken mit U-Health –

wenn du von einer chronischen Erkrankung oder anderen gesundheitlichen Herausforderungen betroffen bist.

Mit U-Health zum Wohlfühlgewicht –

wenn du dich in deinem Körper wohlfühlen und (wieder) ein gesundes Verhältnis zum Essen bekommen möchtest.

Die Quelle deiner Gesundheit entdecken

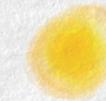
Mit U-Health entdeckst du deine Quelle der Gesundheit neu, du kommst in Berührung mit deinen Ressourcen und Potentialen und lernst Methoden, um besser mit deinen täglichen Hausforderungen umzugehen. So gewinnst du neue Lebensfreude und Zuversicht und begegnest deinen (Heilungs-)Möglichkeiten auf bisher ungeahnte Weise.



Körper, Geist und Seele

Ob als Online- oder Präsenz-Seminar oder im individuell mit dir abgestimmten Format, U-Health spricht neben körperlichen und mentalen Aspekten immer auch die seelische Ebene an. Denn wir sind davon überzeugt, dass sich nur dann etwas zum Positiven hin verändern kann, wenn der ganze Mensch als Teil der Welt und des sozialen Umfelds in den Prozess mit einbezogen ist.

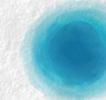
Die 5 Schritte von U-Health



Innehalten: Du kommst im Hier und Jetzt an und blickst neu auf dein Umfeld, deine Situation und die Welt, die dich umgibt.



Begegnen: In der Gruppe erfährst du Rückhalt und lernst neue Möglichkeiten im Umgang mit deinem Anliegen.



Zentrieren: Du erkundest Zusammenhänge und Ressourcen aus deiner Biografie und erkennst, was dir wirklich wichtig ist.



Empfangen: Du entdeckst Perspektiven für eine Zukunft, in der du deine Potentiale entfalten und neue Lebensqualität erleben kannst.



Umsetzen: Du entwickelst konkrete Schritte, mit denen du auf deinem Weg starten kannst.

Zusammen stark

Bei U-Health triffst du auf Gleichgesinnte, mit denen du dich gemeinsam auf den Weg machst. Im Anschluss an unsere Coachings erhältst du für weitere sechs Monate regelmäßig Übungsanregungen, mit denen du selbst organisiert mit Anderen weiter üben kannst. So schaffst du es, Veränderung nachhaltig in deinem Alltag zu verankern.