



## Hauspost - März 2024

Hallo,

hier kommt unser Newsletter für den März mit spannenden neuen Angeboten. Die vorhandenen Kurse "Hatha-Yoga" von Alesandra Di Liberto und "Yoga für Schwangere" von Nadine Alvermann-Kmetty laufen natürlich noch weiter. Eine komplette Übersicht aller Kurs wird es demnächst auf der Homepage geben.

Inhalt:

1. Neue Kurse und Referenten.
2. Was ist Gesundheit?
3. Was wir von einer 7-Jährigen lernen können!

### 1. Neue Kurse und Referenten



Zum 01.03.24 startet **Alexandra Lässig** mit "LÄSSIG LEBEN" in koehler.haus. Neben einem vielfältigen Angebot für einzelne Klienten,

bietet sie auch viele interessante Kurse an. Näheres kannst du [hier](#) erfahren.

**Alex, herzlich willkommen! Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!**

Neben dem eigenen Programm kommt Alex auch mit weiteren tollen Kooperationspartnerinnen:



**MUTIG**  
*Mensch und Tier im Gespräch*



**Dagmar Weiler -  
Tierkommunikation**

08.03.24, 19:00 - 20:30 Uhr  
Vortrag: Wie verstehe ich mein  
Haustier besser?

Weitere Infos: [hier](#)



**Andrea Alirezazadeh -  
Heilpraktikerin**

23.03.2024, 14:30 - 16:30 Uhr  
Vortrag: Gesund und vital durch  
den Jahreskreis / Widder-  
Energien

Weitere Infos: [hier](#)



## Sanftes Yoga – Ein Angebot von **Nicole Feuchter**, das uns sehr begeistert

Dieses neue Kursformat richtet sich an alle Menschen, die sich momentan in einer besonderen Situation befinden und nicht an einer „normalen“ Yogastunde teilnehmen können. In diesem Kurs üben wir sanft mit Rücksichtnahme auf die individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen. Aus diesem Grund wird die Gruppengröße sehr klein sein (maximal sechs Teilnehmer).

Falls Du Dich angesprochen fühlst oder wenn Du jemanden kennst, den dieses Angebot interessieren könnte, [dann findest Du hier weitere Informationen](#).

### **Hinweis:**

Für die Inhalte, Planung und Kostengestaltung sind die jeweiligen Referenten und Veranstalter selbst verantwortlich. Daher wende dich bei Fragen oder zur Kurs-Anmeldung direkt an sie.

**koehler.haus** bietet nur Raum und den Rahmen im Sinne eines lebendigen Netzwerkes mit dem Ziel menschliche Entwicklung zu unterstützen.

## 2. Was ist Gesundheit?

Die WHO (World Health Organisation) definiert den Begriff Gesundheit wie folgt:

**Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.**

Nach dieser Definition ist wohl kaum jemand von uns wirklich gesund. Im Sinne eines Nordstern-Zieles finden wir diese Definition dennoch sehr gelungen. Wie der Nordstern gibt diese Definition die Richtung an, in die wir uns bemühen sollten. Auch wenn das Ziel nicht erreichbar sein sollte, so gibt es dennoch Orientierung.

Allerdings ist diese Definition etwas zu allgemein um daraus Handlungsempfehlungen für den Alltag abzuleiten. Daher haben wir uns überlegt, welches die hauptsächlichen Themenfelder sind, die für Gesundheit wichtig sind, bzw. bei deren Vernachlässigung es zu verschiedensten Krankheiten kommen kann. Erstaunlicherweise gibt es von diesen Gesundheitsfaktoren gar nicht so viele. Die meisten Krankheiten lassen sich zurückführen auf

- den Stoffwechsel mit den beiden großen Unterkategorien Ernährung und Atmung,
- die Bewegung, die sich sowohl auf das Herz-Kreislaufsystem, als auch auf den gesamten Bewegungsapparat auswirkt,
- die geistige Anregung, die sowohl auf der intellektuellen Ebene, als auch auf der sozialen Ebene wirksam ist.

Bei der Anregung im richtigen Maß, wirken diese drei Themenfelder als echte Gesundheitsfaktoren. Bei einer Vernachlässigung oder Überforderung kann daraus aber schnell eine Quelle für vielfältige Wehwehchen oder Krankheiten werden. Manchmal kann man auch das richtige Maß treffen, aber dennoch das Falsche machen, z. B. kann das richtige Maß an Jogging mit der falschen Lauftechnik dennoch zu Kniebeschwerden führen.

Natürlich sind diese einzelnen Gesundheitsfaktoren nicht strikt isoliert, sondern unterstützen sich gegenseitig. So kann eine gesunde Ernährung dazu beitragen mehr Sport zu treiben und auf diese Art helfen Stress abzubauen.

Eine Besonderheit spielt die Rolle des Schafs. Wenn dieser nicht ausreichend erholsam ist, wirkt er sich negativ auf alle Bereiche aus.

Gesundheitsfaktoren	Stoffwechsel		körperliche Anregung		geistige Anregung	
Unterkategorien	Ernährung	Atmung	Herz, Kreislauf	Bewegungsapparat	interlektuell	sozial
Dysfunktionen, die zu Krankheiten führen können	Nährstoff / Sauerstoffunterversorgung		Trägheit / Überlastung / Fehlbelastung		Überlastung / Stress / Einsamkeit	
	falsche Ess- und Atemgewohnheiten		einseitige Bewegungen und Haltungen		behindernde Denkmuster / schlechte Gewohnheiten	
zu wenig guter Schlaf stört nahezu alle körperlichen und geistigen Prozesse						

Alle, die sich mehr der ganzheitlichen Medizin zugewandt fühlen, könnten nun vielleicht einwenden, dass die energetische Ebene noch

fehlt. Aus unsere Sicht ist dies aber kein eigenständiger Gesundheitsfaktor, sondern eher eine Methode oder alternatives Erklärungsmodell, wie Stoffwechsel und körperliche und geistige Anregung sinnvoll gefördert werden können. Vermutlich ist dieses Thema mal eine eigene Diskussion wert.

### **Selbstreflexion:**

- Kümmere ich mich um diese drei Gesundheitsfaktoren im richtigen Maße? Wo sollte ich mehr machen, wo weniger? Vernachlässige ich einen Teil komplett?
- Bin ich für jede der Unterkategorien ausreichend kompetent? Falls nein, wie könnte ich mich weiter qualifizieren?
- Sorge ich für ausreichend erholsamen Schaf?

### **3. Was wir von einer 7-Jährigen lernen können!**



In diesem wunderbaren Vortrag zeigt die 7-jährige Molly, wie wichtig es ist, dass wir unseren Kindern echte Aufmerksamkeit schenken und spielerisch gemeinsame Zeit verbringen.

**Schau es dir hier selbst an. Du wirst beeindruckt sein!**

(Das Video ist auf Englisch. Wer sich damit nicht ausreichend sicher fühlt, kann in YouTube den deutschen Untertitel aktivieren.)

Mit Blick auf unsere Gesellschaft, sollten wir uns aber nicht nur unseren Kindern mehr zuwenden. Wir alle, als einzelne Menschen und als Gesellschaft, können davon profitieren, wenn wir uns gegenseitig mehr Aufmerksamkeit schenken und einen spielerischen Austausch pflegen.

**Nachsatz:** Im Sinne unseres Leitbildes freuen wir uns über Feedback!

**koehler.haus**

Goldshöfer Straße 15, 73460, Hüttlingen

