

GesundSein aus BewusstSein

Mein Ziel ist, Menschen dauerhaft zu mehr Gesundheit & Lebensfreude zu verhelfen.

Mein Buch *Wenn nicht JETZT...* wendet sich an Menschen, die bereit sind, mehr Eigenverantwortung für ihr Leben zu übernehmen, also mit Vollmacht - machtvoll ihr Leben leben wollen.

Seit über zwanzig Jahren begleite ich Menschen professionell in ihrer Entwicklung. Aufgrund meines Studiums der Erziehungswissenschaften, Psychologie und Soziologie weiß ich, wie sehr Menschen Einfluss nehmen können auf das, was ihnen bewusst wird. Dies habe ich nicht nur in der eigenen Aus- und Weiterbildung, sondern auch in langjähriger intensiver Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung erfahren.

GesundSein aus BewusstSein lautet daher der Schwerpunkt meiner Arbeit - im individuellen Gesundheits-Coaching und innerhalb der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Die Entwicklung und Gestaltung von *Gesundheit aus Bewusstsein* betrachte ich als Schlüssel zu mehr Lebensfreude & Leistungsfähigkeit – umso wichtiger in Zeiten von Unsicherheit und ungesunden Lebens- und Arbeitsweisen.

So wie das fünfte Stückchen Torte ebenso wenig zufriedener macht wie die zwanzigste Hose zum Schnäppchenpreis, drängen inzwischen immer mehr Menschen nach dauerhafterem *Genuss*. Die Frage „Was tut mir gut?“ wurde federführend im Freizeitsektor *Wellness*. Genuss, z.B. erlebt durch Massagen in sinnlicher Atmosphäre, verwöhnt und entspannt nicht nur Körper, Geist und Seele, sondern gibt das Gefühl, selbst für sein Wohlbefinden verantwortlich zu sein. Aber nach gewisser Zeit entsteht auch nach dem Wellnesskonsum eine Sehnsucht nach MEHR - mehr Genuss, mehr Zeit für sich, mehr Spüren, mehr tiefer bewegenden Erfahrungen. Da Passivität nichts verändert - leider den Status Quo nur verfestigt - beginnt hier der Weg zu *Selfness*. Die Kernfrage hierbei lautet: *Was bringt mich weiter?*

Wer gespürt hat, wie gut es sich anfühlt, sich zu entwickeln - aus Vitalität heraus das eigene Wohlbefinden zu gestalten - wird aktiv, und zwar selbstverantwortlich und im eigenen Tempo. Wohlfühlen, Schönheit und die Vision, sein Leben in lebenslanger Gesundheit voll auszukosten sind die Antriebsfedern eines aktiven, gesundheitsbewussten und nachhaltigen Lebensstils. Wer lernt, dem inneren Schweinehund klar zu zeigen, wer das Sagen hat, genießt

z.B. lieber einen Kurztrip mit köstlichem Cocktail, statt immer wieder Sonntags Frustkekse zum Krimi auf der Couch.

Gesundheit bewegt, macht Spaß und erlaubt Ihnen, mehr zu leben, was Ihnen wirklich Freude macht. *GesundSein aus Bewusstsein* jenseits bequemer Gewohnheiten und langweiliger Routine macht den Blick frei dafür, dass niemand Sklave genetischer Dispositionen oder des familiären Umfelds ist. Tatsächlich kann JEDER viel mehr gestalten, als er oder sie sich bislang selbst zugetraut hat.

Das Tor zu mehr Gesundheit & Lebensfreude kann ich Ihnen öffnen – hindurch gehen müssen Sie selbst. Bereiten Sie sich vor auf Gesundheit: Wenn nicht jetzt, wann dann!

Wer will, sucht Wege, wer nicht will, sucht Gründe!

Gillen Kalverkamp

Praxis für Coaching & Gesundheit

T. 01735324269

www.gillenkalkamp.de