

## REFERENTEN

### **MARIANNE BACHMANN**

Gesundheitsberaterin | Leiterin Praxis Mittelpunkt

### **MICHAEL BURGER**

Infovita | Botschafter für Gottes geniale Schöpfung

### **GÜNTER EWERS**

Sozialwerk Rendsburg | Lebensberater

### **ANDREA GROSSEN**

Gesundheitsberaterin Kneipp | Erwachsenenbildnerin

### **PETER HÖHN**

Redaktor Magazin Amen | Buchautor | Erwachsenenbildner

### **JOSEF KREUZER**

Gesundheitsberater bei Vitapower | Erwachsenenbildner

### **DANIEL LINDER**

Lebensberater und Resilienz-Coach | Buchautor

### **ROLF NUSSBAUMER (KURSLEITUNG)**

Leiter CgH | Schulleiter ScGL | Erwachsenenbildner | Buchautor

### **GERHARD QUIRING**

Freedom in Christ | Erwachsenenbildner

### **ANITA RIEM**

Leiterin Bewegungsstudio | Fitnesstrainerin | Seelsorgerin

### **ERICH WOLFENBERGER**

Theologe | Seelsorger

Referenten und Termine unter: [www.cghschweiz.ch](http://www.cghschweiz.ch)

# IM KERN GESUND GANZHEITLICH DEM LEBEN AUF DER SPUR

21-tägiger Jahreskurs

**Januar 2019 bis Dezember 2019**

gate27 in Winterthur

einmal monatlich jeweils Freitag und Samstag  
alle Tage können auch einzeln besucht werden

**CgH**   
Christlich ganzheitliche Heilkunde

# INHALT UND THEMEN

## EINFÜHRUNG

Ganzheitlich gesund und sinnerfüllt leben, Leib, Seele und Geist als Einheit entdecken 25.01.19

## HEILUNG – AUS GOTTES HEILENDER KRAFT LEBEN, HEILUNG FÜR GEIST, SEELE UND LEIB ERFAHREN

Gottes Heilungspotenziale in der Schöpfung entdecken und anwenden:

- Körper mit Heilpflanzen aktiv unterstützen 26.01.19
- Wildkräuter, ätherische Öle, Hausapotheke zusammenstellen 15.02.19
- Körper entschlacken und reinigen 16.02.19
- Dem Körper mit Wasseranwendungen Gutes tun 15.03.19
- Mit Vitalstoffen die Lebensqualität im Alltag verbessern 16.03.19

Emotional heilsame Spiritualität – Psychohygiene und geistliche Stabilität 12.04.19

Versöhnt leben – mit Gott, mir selbst, meinen Nächsten, meiner Lebenssituation 13.04.19

## BERUFUNG – AUS GOTTES DESIGN LEBEN, MEINER IDENTITÄT UND BERUFUNG GEMÄSS LEBEN, LEBEN WEITERGEBEN

Gesundes Gottes- und Selbstbild, Identität und Wesensart, Freundschaft mit Gott 17.05.19

Berufung leben, Verwalterschaft und Verantwortung, geistliche Autorität 18.05.19

Von Christus zur Freiheit berufen, «erlöste», gesunde Beziehungen leben 14.06.19

## ERNÄHRUNG – VON GOTT VERSORGT LEBEN, GEIST, SEELE UND KÖRPER GESUND ERNÄHREN UND GUT VERDAUEN

Ernährung nachhaltig, Einmachen, Fermentieren, Notvorrat ... 15.06.19

Verdauung natürlich unterstützen und fördern 16.08.19

Ernährung in der Bibel und Lebenspraxis 17.08.19

Prinzipien gesunder Ernährung für Geist, Seele, Leib 13.09.19

## BEWEGUNG – VON GOTT BEWEGT LEBEN, RESILIENZ ENTWICKELN, GANZHEITLICH IN BEWEGUNG BLEIBEN

Vom Himmel her die Welt bewegen – Gebet und Anbetung als Lebensstil 14.09.19

Bewegung-Entspannung-Resilienz im Alltag 11.10.19

Ökologischer und ökonomischer Umgang mit der Schöpfung 12.10.19

## ERHOLUNG – AUS GOTTES RUHE LEBEN, MEIN MASS KENNEN, GANZHEITLICH ENTSPANNEN

Den inneren Frieden erfahren und bewahren, in Gottes Zeitrhythmen leben 15.11.19

Umgang mit den eigenen Ressourcen, Erneuerung der kreativen Kräfte 16.11.19

## GANZHEITLICH GESUNDER LEBENSSTIL – ESSENTIALS, ABSCHLUSS

13.12.19

# IM KERN GESUND GANZHEITLICH DEM LEBEN AUF DER SPUR

Willst du mehr darüber erfahren, wie du im Alltag mit einfachen und natürlichen Mitteln deine Lebensqualität verbessern kannst? Ist es dir ein Anliegen, dein Leben in Beziehung zu deinem Schöpfer, zu dir selbst und zu deinen Mitmenschen gesund und sinnvoll zu gestalten? Möchtest du dem Ziel eines ganzheitlich gelebten und im Kern gesunden Lebens näher kommen?

### Dann ist dieser modular aufgebaute Kurs genau das Richtige für dich!

In 21 Tagesseminaren im Verlauf eines Jahres vertiefst du dich, inspiriert von erfahrenen Fachleuten, umfassend mit Fragen nach einem ganzheitlich gesunden und sinnerfüllten Leben.

An jedem Kurstag lernst du praktische Wege und einfach anwendbare Mittel kennen, die der Förderung und Erhaltung körperlicher, emotionaler und geistlicher Gesundheit dienen.

### ZIELPUBLIKUM

Frauen und Männer, die sich für dieses Thema interessieren.  
Der berufliche Hintergrund spielt keine Rolle.

### KURSZEITEN

09:00 bis 12:30 Uhr | 14:00 bis 17:00 Uhr

### KOSTEN

Beim Besuch aller 21 Tage: Fr. 90.– pro Tag  
Beim Besuch einzelner Tage: Fr. 120.– pro Tag

### KONTAKT

Rolf Nussbaumer | Bruggereggsstrasse 9 | 9100 Herisau | 071 352 28 77  
rnussbaumer@cfc.ch | www.cghschweiz.ch