

„Tu' deinem Körper Gutes,  
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“ Theresa von Avila

## **Biologische Faktoren, die das Gefühlsleben und die kognitive Leistungsfähigkeit schwächen oder stärken**

**Seminarleitung:** Monika Tempel, Ärztin

**Zeit:** 30. Juni und 01. Juli 2012  
Sa. 30. Juni: 15:00-20:00 Uhr  
So. 01. Juli: 09:00-15:00 Uhr

**Ort:** Tübingen, Gemeindehaus Lamm. Am Markt 7

Es gibt Dinge, die Einfluss auf das Lebensgefühl und auf die kognitive Leistungsfähigkeit eines Menschen haben, ohne dass man um sie weiß. Nur die Wirkung registriert man: Vitalität, Zuversicht und mentale Stärke oder Depression, Initiativlosigkeit, Angst und kognitive Schwäche. Um den Einfluss anderer Menschen, einschneidender Ereignisse oder innerer Leitsätze wissen wir sehr wohl Bescheid. Übersehen werden aber viel zu häufig jene Faktoren, die durch unseren **biologischen Lebensstil** auf uns einwirken: bestimmte Nahrungsmittel oder der Mangel an ihnen, Zusatzstoffe, Essgewohnheiten, Bewegung, Umgang mit dem Körper, Biorhythmus, Lichtquellen usw. Im Extremfall führt ein falscher biologischer Lebensstil in Angstzustände, in Depression, in chronisch psychische Störungen und in kognitive Leistungsschwäche.

Im Seminar werden folgende Fragen geklärt:

- Wie ist die Wechselwirkung zwischen Körper, Seele und der kognitiven Dimension des Menschen?
- Welche Bereiche gehören zum biologischen Lebensstil und wie wirkt dieser auf die seelische Gesundheit und auf das Lebensgefühl?
- Welche Zusammenhänge sind maßgeblich für unsere seelische Gesundheit?
- Wie wirken jene Stoffe, die wir tagtäglich durch unsere Ernährung zu uns nehmen bzw. der Mangel an ihnen auf kognitive Leistungen und auf das Gefühl?
- Welche Signale zeigen uns, dass unser biologischer Lebensstil verändert werden müsste?
- Wie sieht eine heilsame *und* realisierbare Kurskorrektur aus?
- Welche Inhalte haben jene Präventivprogramme, die zur Stabilisierung oder zur Genesung des Seelenlebens führen?

Das Seminar umfasst theoretische Elemente, praktische Hinweise und konkrete Übungsmöglichkeiten. Darüber hinaus erhalten Sie Unterlagen, die sie weiter verwenden können.



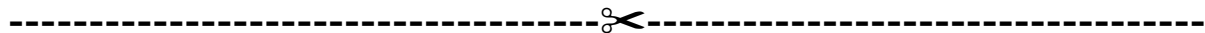
Approbierte Ärztin mit klinischer Tätigkeit in Psychiatrie und psychosomatischer Medizin. Schulung und Supervision von Beratern und pädagogischen Fachkräften. Freie Mitarbeiterin am Institut für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen/Wien (Gruppen- und Einzelsupervision). Lehrbeauftragte am Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Chur, Dozentin einer Fachschule für Gesundheitsberufe (medizinische Grundlagenfächer). Zusatzqualifikationen in: Autogenem Training, Klinischer Hypnose, Klientenzentrierter Psychotherapie, Systemischer Therapie, Gruppentherapie, Psychotraumatologie und Ernährungsmedizin.

**Kosten:** € 340.- zahlbar vor Ort  
Begrenzte Teilnehmerzahl!

Das Seminar wird vom Institut für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen/Wien mit einem **Fortbildungszeugnis** zertifiziert.

**Ort** des Seminars ist die romantische Universitätsstadt Tübingen. Das Seminarhaus (Gemeindehaus Lamm, am Markt 7) liegt am Marktplatz von Tübingen, inmitten der Fußgängerzone.

### Anmeldeformular



Ich melde mich zum Seminar: *Biologische Faktoren, die die Psyche schwächen oder stärken*, am 30. Juni/01. Juli 2012 in Tübingen an.

**Tagungszeiten:** Samstag: 15:00-20:00 Uhr  
Sonntag: 09:00-15:00 Uhr

Name.....  
Vorname.....  
Straße.....  
PLZ/Ort.....  
Telefon.....  
E-Mail.....

Bitte senden Sie dieses Informationsblatt auch an:

Name, Vorname.....

Straße.....

PLZ/Ort.....

.....  
Ort, Datum                      Unterschrift

**Bitte zusenden an:** Institut für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen/Wien, Haaggasse 37,  
72070 Tübingen  
Fax: 0049-(0)7071-55 10 69, Tel: 0049-(0)7071-5 12 70  
[info@logotherapie.net](mailto:info@logotherapie.net)