



**Fortbildungszentrum für medizinische Berufe  
und Verein für Gesundheitsvorsorge**

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18  
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141  
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, im September 2023

## **Detailprogramm LG-Nr.: 24139**

### **Die Kraft der Mitte**

**05.04. - 06.04.2024**

**Unterrichtszeiten:** Freitag, 5. April 2024 und  
Samstag, 6. April 2024

jeweils von 9.00 Uhr - 17.00 Uhr

Mein Leben war stark geprägt von permanentem Hinfallen und wieder Aufstehen. Ich, Hans Kapek, der Referent dieses Kurses, habe es geschafft aus tiefen Krisen heraus zu finden. Mein Erfolgsgeheimnis zur Entwicklung von starken Wurzeln und einer stabilen Mitte gebe ich dir, ergänzt durch das Wissen und meine Erfahrung aus der TCM, in diesem Kurs weiter. Für Therapeut:innen zur Selbststärkung und als Therapiemethode für Patient:innen. „Wenn ein Krug mit Wasser gefüllt ist, kannst du Wasser ausschenken“. Dieser Kurs sorgt für „dein Wasser im Krug“.

#### **Nach dem Kurs weißt du:**

- Über die Zusammenhänge von äußerer und innerer Haltung.
- Die Bedeutung von deinem Platz im privaten und Therapiebereich.
- Was und das Stressmodell nach Dr.Hans Selye an Erkenntnis liefert.
- Wie sich Bewegung, Ernährung, Psyche und Schlaf aus Sicht der TCM gegenseitig beeinflussen.
- Welche Emotionen aus Sicht der TCM mit welchen Organen zusammenhängen, die Möglichkeiten der Harmonisierung und wie man über den Bauchnabel die Organe vegetativ ausgleicht.

**LG-Nr.: 24139**

**Änderungen vorbehalten!!!**



**Fortbildungszentrum für medizinische Berufe  
und Verein für Gesundheitsvorsorge**

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18  
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141  
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

**Nach dem Kurs kennst du**

- Die Zusammenhänge aus der TCM zwischen Organ, Emotion und Psychosomatik. Viele verschiedene Ansätze des Ausgleichs über Atmung, Körperübungen, Farben, mentaler Einstellung. Das Zusammenspiel von somatischer und emotionaler Intelligenz.
- Die Möglichkeiten der Kraft der Mitte zu begegnen und diese zu pflegen.

**Nach dem Kurs hast du**

Ansätze für deine aktive Psychohygiene. Verschiedene Methoden der Selbst-Zentrierung. Bilder kennengelernt, die du für deine vitalisierende Haltung einsetzen kannst. Patient:innen auf ihrem Weg in die Selbstverantwortung begleiten. Methoden die zum vegetativen Ausgleich führen. Mit der inneren Körperreise ein Modell, das helfen kann innere Blockaden zu lösen und Schmerzen zu reduzieren. Deine Wege deinen „Krug mit Wasser zu füllen“. Einen großen Werkzeugkoffer zur Mentalen Gesundheit

**Referent:** Hans KAPEK, ISO-Zertifizierter Erwachsenenbildner,  
Heilpraktiker, Heilmasseur - A

**Unterrichtseinheiten:** 16 UE à 45 Minuten = 16 Fortbildungspunkte

**Zielgruppen:** alle Berufsgruppen