

# Umfassend Gesund

**Wir**  
**freuen** uns außerordentlich, **Dich**  
**herzlich** zu unserem **5-tägigen** Seminar  
**"The Work & Salutogenese"**  
**einzuladen**, das vom **31. Oktober bis 5. November 2023** im  
schönen **B.R.O.T.** in Kalksburg, **Wien**, stattfindet.

## Seminarinhalte



Das **Seminar eröffnet** dir eine einmalige **Chance**, zwei **kraftvolle Konzepte** zur **Förderung** deiner **Gesundheit** und deines **Wohlbefindens** zu entdecken und in deinen **Alltag** zu **integrieren**. Während des Seminars werden wir uns intensiv mit **The Work von Byron Katie** und **Salutogenese** auseinandersetzen. **Salutogenese** ist eine **interdisziplinäre Wissenschaft**, welche die naturgesetzlichen **Erkenntnisse aus Medizin, Physiologie, Psychologie, Biochemie,**

**Physik, Genetik, Epigenetik und mehr** in den letzten **Jahren** derart **aufbereitet** hat, sodass jeder **Mensch verstehen** kann, **was es braucht, damit** unsere **100 Billionen Zellen** zu **leisten** imstande sind, **was wir** uns von ihnen **erwarten**. Das damit einhergehende **Lebenskonzept vereint Körper, Geist und Seele** in einer genial einfachen Komplexität und **gibt uns Menschen** das **Urvertrauen in die Funktionalität** unseres **Körpers** und folglich auch unsere **Eigenverantwortung** wieder **zurück**. So **entsteht** wirkliche **Freiheit**.

## Das Hexagon der Salutogenese

1. **Wasser:** Die Bedeutung von ausreichendem und strukturiertem Wasser für Deine Gesundheit
2. **Ernährung:** Was ist die „richtige“ Ernährung, warum sie so wichtig für unseren Körper ist und wie beeinflusst sie Deine Gesundheit und bewahrt uns vor Krankheiten
3. **Bewegung & Entspannung:** Die positive und wichtige Wirkung von Bewegung und Entspannung auf Körper, Geist und Seele
4. **Raumqualität:** Was ist Raumqualität und was sind mögliche Maßnahmen zur Verbesserung
5. **Emotionen:** Unser Lebensumfeld seit unserer Geburt hat einen großen Einfluss auf unsere Persönlichkeit und im weiteren auf unser Wohlbefinden, daher ist dieser Punkt ein besonders wichtiger, aber auch komplexer in unserem Hexagon
6. **Energiefluss:** Bedeutung des primo-vaskulären Systems, bekannter als Meridiansystem





Diese Säulen werden durch **Vorträge, Übungen** und das **gemeinsame Zubereiten gesunder Mahlzeiten** auch praktisch erforscht, wodurch **Wissen** und **Handeln verknüpft** werden. So erhältst Du wertvolle Impulse, um das Erlernete nachhaltig im **Alltag umzusetzen** und Dein **Wohlbefinden zu steigern**.

## The Work

**Jede/r** von uns **hat** wahrscheinlich schon die **Erfahrung** gemacht, **wie schwer** es sein kann, vernünftige und gesunde, evtl. sogar bereits eindeutig **notwendige Veränderungen** in sein Leben zu **integrieren**. Daher werden wir uns intensiv mit **The Work** beschäftigen. Diese **effektive Methode** ermöglicht es Dir, belastende **Glaubenssätze** und festgefahrene **Gedankenmuster** in einer Art Meditation zu **untersuchen** und zu **transformieren**, die der Anwendung der neu erlernten Konzepte im Wege stehen.

**The Work** basiert auf **vier** einfachen **Fragen** und **Umkehrungen**, die ein jeder **leicht** erlernen kann. Es ist eine **einfache**, aber sehr **effektive Methode**, die **Eckhardt Tolle** wie folgt beschrieb: "The Work von Byron Katie ist ein **großer Segen** für unseren Planeten. Die Ursache, die all unserem Leiden zugrunde liegt, ist unsere **Identifikation** mit unseren **Gedanken**, den „**Geschichten**“, die andauernd in unserem Verstand **kreisen**. The Work **wirkt** wie ein **rasierklingenscharfes Schwert**, das diese Illusion durchtrennt und uns ermöglicht, die zeitlose **Essenz** unseres **Wesens** zu **erfahren**. Nun können **Freude, Friede** und **Liebe** unserem natürlichen Zustand **entströmen**."

## An wen richtet sich dieses Angebot?

An alle, die **The Work** und die **Salutogenese kennenlernen** wollen, **unabhängig** davon, ob sie **gesundheitliche Probleme** haben oder nicht. Die aus ihrem **Gedankenkarusell aussteigen** und einen **gesünderen Weg** in **körperlicher** und **geistiger Hinsicht einschlagen** wollen und **neugierig** sind, einen **neuen Weg** zu **entdecken** oder weiter zu **beschreiten**.

## Wer sind wir?

**Markus Volpert, Mag. art** ist Sänger, Lehrer, Trainer(Coach) für The Work, hat eine Wingwave- sowie die Raindrop-Massage-Ausbildung und ist ausgebildeter Salutogenetiker im Selbstprozess: Er ließ seine Welt mit 40 Scheiben Wurstbrot/Woche und ca.110 kg auf der Waage erfolgreich hinter sich und kennt die Schwierigkeiten auf dem Weg zu gesünderen Gewohnheiten hin ziemlich gut.

**Katrin Auzinger, MMag. art** ist Sängerin, Cellistin, Lehrerin, zertifizierte Tanz- und Bewegungspädagogin, Salutogenetikerin in Ausbildung bei Peter Grill und Marcus Hoelzl. Als „Salutogenesedomina“ für Ihren Lebensgefährten, die die Salutogenese in ihren Grundzügen durch eine lebensnotwendige Darmoperation wenige Wochen nach der Geburt und die damit einhergehende Ernährungsumstellung im Elternhaus mit in die Wiege gelegt bekam, ist Sie ein Vorbild und eine wandelnde Informationsquelle zu Themen der Ernährung, Gesundheit und Bewegung in ihrem Freundes- und Bekanntenkreis geworden.

## Gastredner sind

**Peter Grill, Mag. Vet. Med.** blickt als Präsident der IAS (Internationale Akademie für Salutogenese) auf fast 3 Jahrzehnte Erfahrung im Gesundheitswesen zurück. Nach seinem 15 m Sturz von einem Baum, mit mehr als 40 Knochenbrüchen, einigen schwerwiegenden

Komplikationen und einer Rollstuhl Prognose, erfreut er sich heute bester Gesundheit und geht u.a. gerne Joggen und Mountainbiken.

**Dr. Marcus Hölzl, MA, MBA** (Studien der Musik, Politikwissenschaft und Wirtschaft) ist wie Peter Grill ein ausführender und lehrender Salutogenetiker sowie Vizepräsident der IAS, der seine Anorexie (starkes Untergewicht) und die damit einhergehenden Probleme durch die Salutogenese in den Griff bekam.

**Dr. Bardia Monshi** ist der Gründer und Leiter des iVip Institut für Vitalpsychologie und ist Psychologe, hypnosystemischer Coach, Trainer, Speaker & Autor und durch Radio und Fernsehen bekannt.

Unser erfahrenes **Team** wird Dich **liebevoll, humorvoll** und **kompetent** durch dieses **transformative** Seminar **begleiten**.

### Das Ziel ist, dass

- **Du** nach diesem Seminar die **Grundlagen** der **Salutogenese verstanden** hast und Du **The Work** auch **selbstständig praktizieren** kannst.
- **Du weißt**, wie Du die **Seminarinhalte** in Dein Leben **integrieren** kannst, weil **Du** sie teilweise schon im Seminar **praktiziert hast**
- **Du Dir** mit **Hilfe** von **The Work** und der **Seminar-Gemeinschaft** helfen kannst
- **Ausserdem ist unser Anliegen**, dass **Du** es **tatsächlich** schaffst, Dein **Leben** in eine von Dir **angestrebte Richtung** zu **führen**. Daher wollen wir **Dich** auch in den **3 Monaten** danach, wenn gewünscht auch individuell, **begleiten** und **unterstützen**.

Unser Seminar soll ein **Begegnen** der **Meditationserfahrung** in **The Work** mit den **Erkenntnissen** der **Salutogenese** und dem **fröhlichen** gemeinsamen **Zubereiten** der **Speisen** sein, eingebettet in **Bewegung, Leichtigkeit, Klingen** und **S(chw)ingen**.

### Organisatorisches

Die **Teilnahmegebühr für das Seminar** beträgt **880€** (Einführungspreis) **inkl. Verpflegung und Getränke (Wasser, Tee und morgens frisch gepresste Säfte)**, dafür erhältst Du:

- **Verpflegung**, die aus **hochwertigen** Lebensmittel aus **biologischen** Anbau besteht
- Erfahrungen, wie nach **salutogenetischen Prinzipien Essen zubereitet** wird
- Du **lernst** die **Bedeutung** frischer **Sprossen** kennen und wie **Du** sie **Zuhause selbst anbauen** kannst
- Alles **Wissenswertes** zu dem Thema „**Hochwertige und gesunde alternative Zuckerformen**“, wie z. B. **Galactose, Trehalose, usw.**
- Das **Wissen** über gesunde **Speiseöle und ätherische Öle**
- **Seminarunterlagen** bezüglich **The Work** und der **Salutogenese**
- **Rezeptsammlung** für die **salutogenetische Küche**
- eine **3-monatige Aftercare-Unterstützung** mit anfangs **wöchentlichen Zoomtreffen** (Eine von Dir gewünschte **individuelle** Betreuung würde **extra berechnet** werden).
- **Wissenswertes** zum Thema **Bewegung** und wie Du sie in Dein **Leben integrieren** kannst



**Gerne verteile** diese **Einladung** in Deinem **Bekanntenkreis**.. Für **jeden** über Dich **geworbenen** Teilnehmer **erhältst Du** einen **Rabatt** auf **Deine Kursgebühr** in Höhe von **50€**.

Als **Frühbucher** kannst Du bis zum **31.9.23** von einem reduzierten **Preis** von **830€** profitieren. **Solltest Du Schwierigkeiten** mit dem **Erbringen** der **Teilnahmegebühr** haben, dann **melde Dich** bitte bei uns, wir **werden** dafür sicher eine gute **Lösung finden**.

Ausserdem werden **wir versuchen** auch **günstige private Schlafplätze** zu **organisieren**, wenn dies erwünscht ist. **Ansonsten** liegt das **3 Sterne Hotel Altmann** in der Nähe.

Die **Teilnehmerzahl** ist auf **20 Personen** begrenzt ist, um eine **persönliche** und **intensive Erfahrung** für alle Teilnehmenden zu **gewährleisten**.

Diese **Veranstaltung** läuft im **Rahmen** von **Working with friends**, wenn Du also **Coach/Lehrcoach** für The Work bist und gerne **teilnehmen** möchtest, **Dich** aber gerne auch **einbringen** möchtest, dann **melde Dich** und Du **erhältst** einen entsprechenden **Rabatt**.

Das **Seminar** ist beim Verband für The Work, dem **VTW**, mit mind. **3 Tagen anrechenbar**.

Die **Seminar Eckzeiten** sind am **31.10.23**, ab **16:00 Uhr Ankunft** und **Anmeldung 17:00 Uhr Einführung** in **The Work** für alle die sich das wünschen, **18:30 Uhr Abendessen**, **19:30 Uhr Seminareröffnung**  
**5.11.23, Seminarende** spätestens um **16:00 Uhr**

**Bei** weiteren **Fragen**, melde Dich bei uns unter **0043 699 12 27 02 94** (Katrin) oder **0043 699 15 17 99 27** (Markus) oder unter [theworkunds salutogenese@gmail.com](mailto:theworkunds salutogenese@gmail.com)

Ausserdem **unterstützt Du** mit deiner Anmeldung den **Kulturverein Tilyboo** im Senegal **oder** den **GoFishnet Verein** in Kenia mit **30€**, das ist **Deine Entscheidung!**

**Wir** sind davon **überzeugt**, dass diese **gemeinsame Zeit** für Dich und uns **bereichernd** und **inspirierend** sein wird und **freuen** uns schon jetzt auf **Deine Teilnahme!**

**Herzliche Grüße** von **uns** und unseren **Gastrednern** von **"The Work & Salutogenese"**



[Mag. Peter Grill](#)



[Mag. Markus Volpert](#), [MMag. Katrin Auzinger](#)



[Dr. Bardia Monshi](#)



[Dr. Marcus Hölzl](#)