

Wenn's geht, geht's einfach:

# Aufleben mit COR\*TISOL DETOX

Das Programm zur mentalen Gesundheit

von Gerald Koller

im Chancendorf Schattendorf/Burgenland

und bei Gastveranstaltungen vor Ort\*

Viele unserer Wünsche bleiben unerfüllt, viele Veränderungsimpulse gehen verloren und eine Menge an Lebensqualität bleibt auf der Strecke, wenn wir unter Druck sind. Wird der zum Dauerstress, ist eine „Cortisolvergiftung im Hirn“ (Karin Bauer) Ursache und Folge zugleich: ein Teufelskreis, aus dem auszusteigen sehr schwer fällt. Da braucht es Inseln des entspannten Miteinanders: COR\*TISOL DETOX.

COR\*TISOL DETOX hilft, in entspannten Begegnungen den Druckstoff Cortisol abzubauen - und damit schlummernde Gesundheitsressourcen und Entwicklungspotentiale zu wecken. Dabei wird das oftmals verbitterte Herz (lat.:Cor) entlastet: Wege ins Weite und Offene werden so wieder sichtbar.

COR\*TISOL DETOX heißt: druckfrei

- **neue Wege suchen\*** – mit heilsamen Geschichten aus dem Erzählschatz der Menschheit
- **Türen öffnen\*** - mit Bildungsimpulsen aus der Resonanz-, Rausch- und Risikopädagogik
- **Beziehungen bilden** – im Dialogprojekt *Das Parlament der Fragen*
- **Austausch pflegen und Teamkraft entwickeln** – mit dem Angebot an Begegnungsräumen und Entwicklungswegen im *Chancendorf Schattendorf* an der österr.-ungarischen Grenze
- **die Überfahrt ins Neuland wagen** – mit dem mentoring-Programm *Ideas to go*

mail: [mehr@qualitaetleben.at](mailto:mehr@qualitaetleben.at) web: [www.qualitaetleben.at](http://www.qualitaetleben.at) [www.chancendorf.at](http://www.chancendorf.at)

## Gerald Koller

hat mit seinen Handlungsmodellen die Prävention und Bildungsarbeit im deutschsprachigen Raum mitgeprägt. Nun bündelt er seine 35-jährige Bildungserfahrung als Referent, Autor und Projektentwickler, für die er 2011 zum Ashoka Fellow ernannt wurde, im Programm CORTISOL\*DETOX. Seit 2018 leitet er die Entwicklungen im *Chancendorf Schattendorf*, das im Verbund mit 8 Orten auf allen Kontinenten zur weltweiten Begegnung einlädt.