

# wer.



**Dr. med. Harald Müller**  
Leitung, Konzeption und Entwicklung

In Iserlohn-Letmathe als Allgemeinmediziner niedergelassen. Schon immer galt sein besonderes Engagement einer früh einsetzenden, alle Lebensbereiche umfassenden Gesundheitsförderung. 1988 veranstaltete er das erste Präventivseminar der Welt!



**Christiane Heinze**  
Konzeption und Entwicklung,  
Training und Coaching

Inhaberin von move&change.  
Schwerpunkthemen: Kommunikation, Selbstmanagement, Führung und Coaching nach NLP-Grundsätzen. Dabei ist der Name Programm: Nur wer in Bewegung bleibt, kann die Richtung ändern!



**Ursula Felgenhauer**  
Konzeption und Organisation

Industriekauffrau und Praxismanagerin. Sie verfügt über langjährige Erfahrung in Strukturierung und Organisation im Gesundheitswesen.

Bei **creavita** arbeiten Mediziner, Bewegungstherapeuten, Ernährungsberater, Personaltrainer, Entspannungspädagogen und Personal Coaches mit einem umfangreichen Programm von Vorträgen, Workshops, Praxiskursen und individueller Begleitung.

**creavita** spricht individuell jüngere und ältere Erwachsene, Kinder, Jugendliche und Senioren an, die präventiv ihre Gesundheit planen und fördern wollen, um langfristig positiven Einfluss auf ihr Leben zu nehmen.

Angesprochen sind außerdem Unternehmen, die ihre Mitarbeiter im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützen wollen, ihre Gesundheit und damit ihre Arbeits- und Leistungsfähigkeit zu stabilisieren und zu steigern.

# Wo.

Die **creavita**-Zentrale finden Sie mitten in der Fußgängerzone von Iserlohn-Letmathe, im Souterrain der Adler-Apotheke, Hagener Straße 10.

Einige Vorträge und Kurse finden hier statt. Für Informationen und Anmeldungen ist unser Sekretariat für Sie an Werktagen stundenweise geöffnet. Die Öffnungszeiten erfahren Sie vor Ort und auf unserer Internetseite.

Aktuelle Informationen zu den Kursangeboten und Beiträge zu allen Themen rund um die Gestaltung gesunden Lebens finden Sie auf unserer Internetseite [www.creavita.eu](http://www.creavita.eu)

**creavita**  
Dr. med. Harald Müller

Von-der-Kuhlen-Straße 34  
58642 Iserlohn

[info@creavita.eu](mailto:info@creavita.eu)  
[www.creavita.eu](http://www.creavita.eu)



## Ihr Ziel ist ein langes und gesundes Leben?

Haben Sie schon angefangen, etwas dafür zu tun?  
Tun Sie genug?  
Wissen Sie, was und wie?

Entwickeln Sie mit **creavita** Ihr persönliches Konzept für ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Leben!



# was.

creavita ist

- ein modernes, ganzheitliches, medizinisch-wissenschaftlich fundiertes Konzept für gesunde und erfolgreiche Lebensgestaltung.

creavita will

- bewusst machen, dass jeder sein gesundes, langes Leben selbst gestalten kann,
- Gesundheitswerte und Gesundheitsstrategien vermitteln für alle Altersstufen,
- Sie unterstützen, Ihr persönliches Lebensgestaltungskonzept zu finden und selbstbestimmt Einfluss zu nehmen auf alle Faktoren, die für Ihre Gesundheit entscheidend sind,
- Sie motivieren, mit Spaß neue gesundheitsbewusste Gewohnheiten zu trainieren,
- Sie langfristig dabei begleiten.

creavita versteht unter Gesundheit mehr als die Abwesenheit von Krankheit, unter Prävention mehr als Schutz und Vorsorge vor Krankheiten.

Mit creavita nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand und lernen, wie Sie Gesundheit zum Mittelpunkt Ihres Lebens machen können.

# wozu.

„... vor allem Gesundheit!“ – darum geht es!

Denn Gesundheit ist alles: Körperliches Wohlbefinden, Lebensqualität, Erfolg, Glück und persönliches Wachsen.

Gesundheit ist unser wertvollstes Kapital. Aber wissen wir genug? Verhalten wir uns entsprechend? Achten wir auf gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und verzichten wir auf Rauchen und übermäßigen Alkoholgenuss? Sorgen wir für regelmäßigen Ausgleich zum Stress und Druck des (Arbeits-) Alltags?

Ist auch Ihr Ziel ein langes und gesundes Leben? Haben Sie schon angefangen, etwas dafür zu tun? Wissen Sie, was und wie? Kennen Sie die Möglichkeiten, durch kleine Veränderungen im Denken und Verhalten langfristig positive Wirkungen zu erzielen? Fühlen Sie sich ausreichend beraten und angeleitet?

Haben Sie ‚in Sachen Gesundheit‘ schon Ihren persönlichen Weg gefunden?

Lernen Sie mit creavita, wie Sie Ihr gesundes, erfolgreiches, glückliches Leben selbst gestalten können. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gesundheit und damit für Ihr Leben.

Sie werden sehen: Es macht dazu auch noch Spaß!

# wie.

creavita orientiert sich an den gesetzlich geförderten Inhalten der Primärprävention – Bewegung, Entspannung, Ernährung, Nichtrauchen.

Das creavita-PLUS bietet darüber hinaus:

- regelmäßige Anregungen und Informationen auf der Basis neuester medizinisch-wissenschaftlicher Erkenntnisse – für eine nachhaltig gesündere Lebensführung,
- ein differenziertes Angebot an Vorträgen und Kursen,
- umfangreiche begleitende Maßnahmen, um die gewonnenen Erkenntnisse aktiv und dauerhaft in den Alltag zu integrieren,
- spezialisierte Angebote im Bereich ganzheitlicher Persönlichkeitsentwicklung,
- individuelles Coaching für erfolgreiches gesundheitliches und persönliches Selbstmanagement.

creavita begleitet Sie, geht mit Ihnen – nicht für Sie!

creavita ist Ihr Ansprechpartner – so oft und so lange, wie Sie es wünschen.

Lernen Sie das creavita-Programm kennen und entwickeln Sie Ihr persönliches Konzept für ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Leben.

Der richtige Zeitpunkt zu starten ist jetzt!

