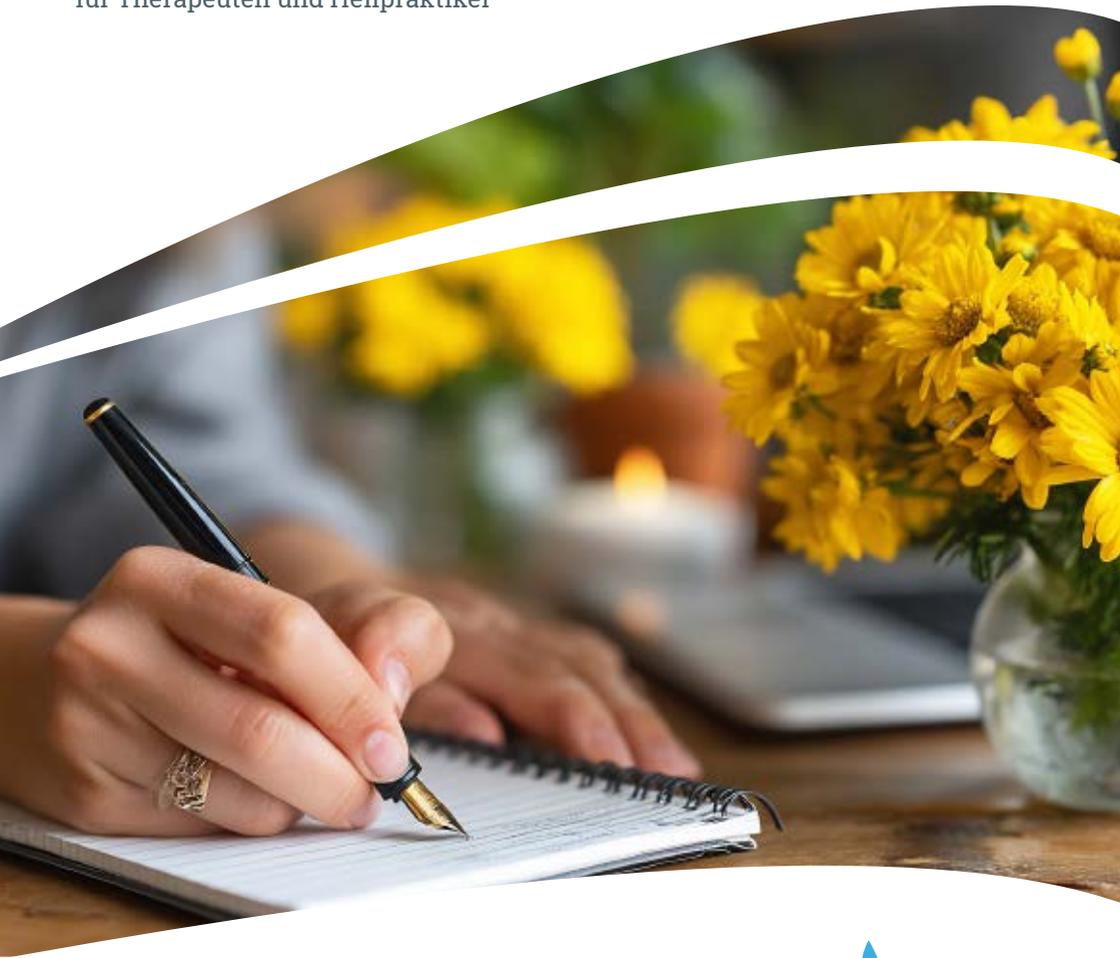


SNE-AKADEMIE

Seminare 2026 vor Ort und online

Das Weiterbildungsangebot
für Therapeuten und Heilpraktiker



Eine Initiative der
EGK-Gesundheitskasse.

SNE | Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin.





Die SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin ist eine private, politisch und konfessionell neutrale, schweizweit tätige Stiftung. Der Stiftungsrat stellt als oberstes Organ sicher, dass die Stiftung ihre Angebote und ihre Philosophie auf hohem Qualitätsniveau weiterentwickelt.

Liebe Leserinnen und Leser

Verstehen wir uns?



Überall lauern Herausforderungen. Auftauchen können diese in der Kommunikation zwischen Menschen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund, zwischen Frauen und Männern, in der interdisziplinären und interprofessionellen Zusammenarbeit und in vielen anderen Konstellationen, über die wir wahrscheinlich selbst schon einmal gestolpert sind. In Seminaren der SNE-Akademie erfahren Sie, wie Sie mit solchen Herausforderungen fruchtbar umgehen können.

Aber nicht nur zum Drama-Dreieck oder zu verschiedenen Interventionsmöglichkeiten im Gespräch werden Weiterbildungen angeboten. Sowohl für die Sprache der Organe als auch für die Sprache der Trauer wird an der SNE-Akademie diverses Rüstzeug vermittelt.

Kommunikation ist allerdings nur ein Schwerpunkt des SNE-Seminarprogramms 2026. Auch können Weiterbildungen zum Verständnis traumatischer Ereignisse oder zum Themenkomplex Ernährung besucht werden.

Ich hoffe, wir können durch das Angebot der SNE-Akademie einen Beitrag dazu leisten, sodass Sie Ihre Klienten und Klientinnen immer umfassender verstehen und gut unterstützen können.

Sämtliche Seminare erfüllen wie gewohnt die Vorgaben der EGK-Therapeutenstelle, des EMR-Reglements, der SPAK sowie der ASCA und dienen somit der beruflichen Weiterbildung.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Zusammenstellen Ihrer Favoriten. Wir freuen uns, Sie an einem unserer Seminare persönlich begrüßen zu dürfen!

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Stefan Kaufmann'.

Stefan Kaufmann
Präsident Stiftung SNE

Alle Seminarorte auf einen Blick



● Olten

● Solothurn

● Bern

● Lausanne

● Zürich

● Thalwil

● St. Gallen

● Bellinzona

Inhaltsverzeichnis

Seminare vor Ort und Online

März

10.03.2026 / Thalwil S.08

Dr. med. dent. Eliane Roux
Biotop Mundhöhle

12.03.2026 / Online S.09

Pascale Barmet
**Gesunde Ernährung – Nährstoffe,
Supplemente, Entgiftung**

16.03.2026 / Zürich S.10

Marianne Gerber
**Körpersprache – Ausdruck
Ihrer Persönlichkeit**

18.03.2026 / Lausanne S.11

Ariane Curdy
**Changement de perspective dans
le milieu thérapeutique**

20.03.2026 / Thalwil S.12

Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat.
Karl Michael Sudi
**Wie viel Bewegung braucht der
Mensch?**

24.03.2026 / Olten S.13

Kevin Nobs
**Immunmodulation in der
Phytotherapie**

26.03.2026 / Thalwil S.14

Sieglinde Kliemen
Niemand ist alleine krank

April

22.04.2026 / Thalwil S.15

Pirmin Loetscher
**Stressmanagement durch
Achtsamkeit und autogenem Training**

24.04.2026 / Olten S.16

Sabine Gansler, Dr. Rolf Bäuerle
**Wertschätzende Kommunikation als
Teil des therapeutischen Prozesses**

28.04.2026 / Solothurn S.17

Maired Petzoldt
**Gesprächsführungskompetenzen
erweitern und vertiefen**

30.04.2026 / Thalwil S.18

Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski
Die erinnerte Wirklichkeit

Mai

05.05.2026 / St.Gallen S.19

Sybille Binder
Ernährung und Neurosensitivität

08.05.2026 / Bellinzona S.20

Sieglinde Kliemen
Persönlichkeiten die stören

02.06.2026 / Thalwil S.21

Dr. med. Gisela Etter Kalberer
**Interprofessionalität in der
 Komplementärmedizin**

09.06.2026 / Solothurn S.22

Dr. phil. Christiane Oppikofer
**Angst und Angststörungen
 (an)erkennen und mit Sophrologie
 behandeln**

12.06.2026 / Bellinzona S.23

Dr. Sibylle Tobler
Veränderungskompetenz fördern

16.06.2026 / Olten S.24

Christine Funke
**Zubereitungsformen der Pflanzenheil-
 kunde – Wirkweisen und Anwendungs-
 bereiche kennen und verstehen**

18.06.2026 / Thalwil S.25

Regula Zwicky
**Möglichkeiten der Bachblüten
 Therapie**

24.06.2026 / Bern S.26

Stéphanie Maurer
**Grundlagen der traumaintegrativen
 Arbeit**

26.06.2026 / Online S.27

Marianne Gerber
Frauensprache – Männersprache

18.08.2026 / Online S.28

Ariane Curdy
**Perspektivenwechsel
 im therapeutischen Umfeld**

19.08.2026 / St.Gallen S.29

Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski
**Resilienz fördern in der
 Traumatherapie**

25.08.2026 / Olten S.30

Dr. Monika Leitner
**Die heilsame Kraft des Vagusnervs
 nutzen**

27.08.2026 / Zürich S.31

Sieglinde Kliemen
**Heilen im guten Geiste –
 Heilen auf allen Ebenen**

01.09.2026 / Thalwil S.32

Pascale Barmet
**Darmalarm – der Darm und
 seine Gesundheit**

04.09.2026 / Olten S.33

Sybille Binder
**Wechselwirkung:
 Ernährung-Psyche-Schmerz**

15.09.2026 / Solothurn S.34

Johanna Kobel
Die Sprache der Organe verstehen

18.09. & 23.10.2026 / Bern S.35

Domenica Meier-Durisch
Gesichter & Sprache der Trauer

19.10.2026 / Olten S.36

Sieglinde Kliemen
Persönlichkeiten die stören

Oktober

27.10.2026 / Thalwil S.37

Dr. med. Tanja Volm
Gender Medizin

29.10.2026 / Online S.38

Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat.
Karl Michael Sudi
Übergewicht, Fettleibigkeit
und aktueller Kenntnisstand in
der Therapie

November

04.11.2026 / Olten S.39

Marianne Gerber
Frauensprache – Männersprache

05.11.2026 / Thalwil S.40

Dr. med. Natascha Unfried
Traumata in der präverbalen
Entwicklungszeit

11.11.2026 / Olten S.41

Dr. Sibylle Tobler
Vom Stress- in den (Re)Creation-
Modus wechseln

13.11.2026 / Thalwil S.42

Melanie Pomplun
Süchte und Abhängigkeiten
verstehen

November

17.11.2026 / Olten S.43

Dr. med. dent. Eliane Roux
Glykobiologie des Menschen

19.11.2026 / Lausanne S.44

Dr. phil. Christiane Oppikofer
Re-connaître les troubles anxieux
et les traiter par la sophrologie

24.11.2026 / Thalwil S.45

Sandra Ulrich
TIC – Trauma informierte Begleitung
und Therapie

27.11.2026 / Olten S.46

Dr. med. Dorin Ritzmann
Endometriose integrativ behandeln

Ausschliesslich aus Gründen der Lesbarkeit
verzichten wir darauf, konsequent die männliche
und weibliche Formulierung zu verwenden.

Detailliertes Programm
und Anmeldung
www.fondation-sne.ch/akademie

Änderungen sind vorbehalten.



Biotop Mundhöhle

Die Mundhöhle im Zentrum der systemischen Gesundheit.
Was beeinflusst das Mundmilieu und welche lokale, wie auch Fernwirkung resultiert daraus?



Dr. med. dent. Eliane Roux

Zahnärztin und Dozentin für klinische Psycho-Neuro-Immunologie und Orthomolekulare Medizin

Die Mundhöhle ist Drehpunkt unseres modernen Lebens. Entdecken Sie, wie Epigenetik, Lebensstil, Gewohnheiten, Zahnmaterialien, Nahrung und Emotionen die Eintrittspforte in unseren Körper beeinflussen können, dies mit entsprechender Wirkung auf den ganzen Körper. Lassen Sie sich auf eine Reise, zurück zu unseren Wurzeln ein. Um zu verstehen, wie unsere Rasse «Homo Sapiens» gebaut worden ist. Welche «evolutionäre Narbe» im Zusammenhang mit unserem westlichen Lebensstil zu Problemen in der Mundhöhle sowie im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen spielt.

Gewusst wie! Erlangen Sie Wissen, um in Selbstkompetenz Ihre Gesundheit über die Mundhöhle zu optimieren. Unsere Eintrittspforte und Kauorgan ist mehr als gedacht. Lebensstil gilt hier als Medizin! Lassen Sie sich verzaubern von der Vielfältigkeit unserer Mundhöhle.

Lernziele

Sie

- verstehen wie die Mundbarriere aufgebaut ist, uns gegen aussen schützt und welche Nahrung hier als Medizin wirkt.
- lernen, wie der Speichel zusammengesetzt ist und unser Mundmilieu etabliert, wie eine orale Dysbiose entsteht und welche Leitkeime systemischen Einfluss haben.
- erhalten Wissen darüber, welchen Einfluss Zahnmaterialien haben können. (Allergologie, Toxikologie, Geopathologie)
- begreifen wie Emotionen als EAMP (Emotional associated molecular Pattern) die Mundhöhle beeinflussen und welche Immunreaktion damit einhergeht.
- sind in der Lage, Ihren Patienten/Kunden mit einfachen Fragestellungen einzuschätzen, dass Sie dessen Bedarf nach einer zahnärztlichen Abklärung erkennen und in Ihre Therapie integrieren können.
- erhalten ein Mundhygieneprotokoll sowie Wissen zu orthomolekularen Substanzen, die die Gesunderhaltung der Mundhöhle ermöglichen.

Gesunde Ernährung – Nährstoffe, Supplemente, Entgiftung

Ganzheitliche Ernährungslehre für Sie und Ihre Zellen



Pascale Barmet

Naturärztin Chinesische Medizin, Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom TCM, Dipl. Ernährungsberaterin HF, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, Buchautorin, Eigene Praxis in Zürich

Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Nüsse, Fleisch – reicht das um alle meine Nährstoffe abzudecken?

Das oberste Gebot einer gesunden Ernährung ist: Abwechslungsreich essen und dabei überwiegend pflanzliche Lebensmittel verzehren. Aber wieso sind trotzdem so viele Menschen bei uns mangelernährt, fühlen sich müde, ausgebrannt, haben Blähungen und schlafen schlecht? Und was hat unser Darm mit der Zunahme der Allergien und Autoimmunerkrankungen zu tun? Welche Nährstoffe müssen wir heute besonders beachten und wann machen Supplemente Sinn? Was bringt uns eine Entgiftungskur und wie wird das am besten gemacht? Diese und weitere Fragen werden in diesem spannenden Seminar beantwortet.

Lerninhalt

- Ganzheitliche Ernährung für die Zelle
- Wichtige Nährstoffe wie Vitamin D, B12, Eisen, Omega-3 Fettsäure, Q10, Zink, Selen u.v.m.
- Wann machen Supplemente Sinn?
- Zusammenhänge zwischen Darm und Autoimmunerkrankungen und Allergien
- Möglichkeiten zum Entgiften
- Praxisbezogene, einfache Ernährungsempfehlungen für eine top Gesundheit

Lernziel

Sie

- wissen was Ihre Zelle braucht und was sie nicht braucht.

Körpersprache – Ausdruck Ihrer Persönlichkeit

Die Sprache des Körpers lernen und verstehen



Marianne Gerber

Dipl. Sprach- und Bewegungspädagogin SAL/BGB

Inhaberin der Kommunikationsfirma plc-communications

Was sagt Ihre Körpersprache aus? Wie wirken Sie auf andere? Wie wirken andere auf Sie? In einem umfassenden Verständnis von Kommunikation bildet die Körpersprache einen sehr wichtigen Bestandteil. Sensibilisieren Sie Ihre Beobachtungs- und Wahrnehmungsfähigkeit. Mehr Wissen und Bewusstsein über Körperhaltung, Mimik und Gestik hilft Ihnen, sich selber und Ihren Mitmenschen bewusster und aufmerksamer zu begegnen.

Lerninhalt

- Grundlagen der Körpersprache
- Wahrnehmung des eigenen körpersprachlichen Ausdrucks
- Wahrnehmung der Körpersprache des Gegenübers
- Mit der Körpersprache sein persönliches Potenzial nutzen
- Analyse verschiedener Körperhaltungen und -stellungen
- Nicht übereinstimmende Botschaften; der Körper lügt nie
- Nutzen für den Berufsalltag und das Privatleben

Lernziele

Sie

- lernen, wie Sie Ihre Gestik, Mimik und Körperhaltung bewusst einsetzen können, um selbstsicher und erfolgreich aufzutreten.
- analysieren Alltagssituationen wie Bewerbungsgespräche, Teamsitzungen oder Besprechungen und wenden leicht umsetzbare Techniken an, um unserem Gegenüber authentisch und souverän entgegenzutreten.

Changement de perspective dans le milieu thérapeutique

La communication interculturelle comme clé de la compréhension



Ariane Curdy

Formatrice et consultante interculturelle, fondatrice de Ctrl Culture Relations ; elle bénéficie de plusieurs décennies d'expérience internationale et a travaillé dans une trentaine de pays

Les thérapeutes travaillant avec des personnes issues d'horizons culturels différents peuvent être confrontés à une multitude de défis interculturels. Cela concerne non seulement la perception de la santé, de la maladie et des méthodes de traitements, mais aussi la communication entre le thérapeute et le client. Lors de ce séminaire d'une journée, les thérapeutes apprendront comment intégrer de manière ciblée le changement de perspective et la communication interculturelle dans leur travail, afin d'améliorer les résultats thérapeutiques et de renforcer la relation avec les clients issus de contextes culturels différents. (Les participants recevront des outils et des techniques pratiques pour répondre de manière empathique et sensible aux besoins culturels et individuels de leurs clients, et ainsi établir une relation thérapeutique fondée sur la confiance et le respect.)

Objectifs

- Remettre en question sa propre perception afin de développer une ouverture aux perspectives différentes.
- Reconnaître ses propres influences culturelles et comprendre leur impact sur le travail thérapeutique.
- Identifier les barrières et les potentialités de communication dans des contextes interculturels.
- Appliquer des méthodes pratiques pour changer de perspective et favoriser une communication interculturelle respectueuse.

Wie viel Bewegung braucht der Mensch?

Ist Sport und Bewegung dasselbe?



Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi
Sportwissenschaftler
Professor für Physiologie und Sportphysiologie

Tauchen Sie ein in ein spannendes Tagesseminar und lernen Sie den Unterschied kennen von Sport und Bewegung. Welche kurz- und langfristigen Auswirkungen haben Bewegung und Sport auf den Körper und den Geist? Mit aktuellen Studienergebnissen zum Thema Bewegung werden wir dem Thema auf den Grund gehen. Die Teilnehmenden kennen in weiterer Folge die wesentlichen Bewegungsempfehlungen (Ausmass und Art der Bewegung), um leistungsfähig zu bleiben und sind in der Lage, entsprechende Bewegungskonzepte in den Alltag zu integrieren. Wir werden uns zunächst mit einigen theoretischen Überlegungen (u.a. Begriffsdefinition von Sport und Bewegung, Qualität und Quantität der Bewegung, die Evolution der Bewegung und deren Bedeutung im aktuellen gesellschaftlichen Kontext) beschäftigen und uns dann schrittweise in die Praxis von Bewegung und Sport begeben. Wir werden uns mit den unterschiedlichen Auswirkungen von Bewegung und Sport auf den Körper und den Geist befassen sowie uns überlegen, wie wir effizient Bewegung in den Alltag integrieren können.

Lerninhalt

- Evolution der Bewegung und deren Bedeutung im aktuellen gesellschaftlichen Kontext
- Körperdynamik – die Bedeutung der Bewegung im lebendigen System Mensch
- Stellenwert von Qualität und Quantität bei Bewegungshandlungen
- Aktuelle Studienlage
- Bewegung und Gesundheit
- Bewegungsempfehlungen für den Alltag
- Umsetzung vom Gehörten durch leichte aktive Sequenzen

Lernziele

Sie

- kennen die Bedeutung von Bewegung und Sport für den Menschen.
- verstehen die grundlegenden Auswirkungen von Bewegung auf den Stoffwechsel, die Muskulatur und die Psyche.
- verstehen den Zusammenhang von körperlicher Leistungsfähigkeit und Gesundheit und können daraus Massnahmen ableiten und in der Praxis umsetzen.

Die Teilnehmenden bringen mit: Handtuch und bequeme Schuhe für leichte aktive Sequenzen.

Immunmodulation in der Phytotherapie

Neue Impulse für eine regulierende Pflanzenheilkunde im klinischen und therapeutischen Alltag



Kevin Nobs

Naturheilpraktiker TEN, Biologe

Dozent für Phytotherapie und Humoralmedizin, Praxis-
schwerpunkt immunologische Störungen und chronischen
Erkrankungen

Die pflanzenheilkundliche Immunmodulation ist ein zentrales Wirkprinzip in der naturheilkundlichen Praxis – besonders im Umgang mit chronischen Entzündungen, Autoimmunreaktionen und Infektanfälligkeit. Dieses Seminar vermittelt fundiertes phytotherapeutisches Wissen und differenzierte Konzepte zur Immunregulation auf Basis praxisnaher, moderner naturwissenschaftlichen Forschung und humoralmedizinischen Konzepten.

Im Fokus stehen Pflanzen, die in der Lage sind, sowohl aktivierend als auch dämpfend auf das Immunsystem zu wirken – sogenannte «Adaptogene» und «balancierende Immunmodulatoren». Neben den Pflanzenportraits werden therapeutische Strategien diskutiert, wie sich diese bei Patienten mit chronischer Müdigkeit, viralen Belastungen (z. B. EBV), Allergien oder Autoimmunprozessen wirksam einsetzen lassen. Fallbeispiele aus der Praxis illustrieren differenzialdiagnostische Überlegungen und Therapiewege.

Lerninhalt

- Grundlagen der immunologischen Regulation aus Sicht der TEN
- Differenzierung von Immunstimulation vs. Immunmodulation
- Pflanzen mit immunmodulierender Wirkung
- Kontraindikationen und Grenzen immunaktiver Pflanzen
- Fallbeispiele aus der Praxis
- Integration von konstitutionellen und humoralen Konzepten in die Immuntherapie

Lernziele

Sie

- erkennen die immunologische Wirkung verschiedener Arzneipflanzen.
- können diese gezielt bei unterschiedlichen Immunlagen einsetzen.
- sind in der Lage, immunologische Dysbalancen phytotherapeutisch zu begleiten.

Niemand ist alleine krank

Krankheit und Heilung im Familiensystem



Sieglinde Kliemen

Systemische Beraterin, Traumatherapeutin, Gesundheitsberaterin, Dozentin und Autorin mit eigener Praxis in Bern

Der Mensch ist ein System von physischem, emotionalem und geistigem Körper. Gleichzeitig ist er Teil eines Familiensystems, einer Gesellschaft, aber auch einer irdischen Umwelt, eines Glaubens- und Weltbildes, in dem er aufwächst und das ihn prägt. Hier kann sehr viel positive Wechselwirkung und gegenseitige Befruchtung entstehen, aber auch sehr viel Verwirrung, die zu Krankheit führen kann. Im unmittelbaren Familiensystem ist der Einfluss und die gegenseitige Betroffenheit von der Entwicklung eines Menschen am stärksten. Krankheit ist das Symptom eines Systems, das sich disharmonisch entwickelt. Dies betrifft den/die Körper des Kranken selbst, steht aber auch in Wechselwirkung mit seinem unmittelbaren Umfeld. Beides muss sich wieder neu aneinander anpassen. Beides hat einen Einfluss sowohl auf den Krankheits- als auch auf den Heilungsprozess. Deswegen ist es wichtig, alle Betroffenen mit einzubeziehen, damit alle den Prozess von der Krankheit zur Heilung unterstützen und selber durchlaufen. Dies betrifft sowohl psychische, als auch physische Störungen. Psychische Störungen, schwere Diagnosen und chronische Krankheiten fordern alle in einem Familiensystem und im persönlichen Umfeld besonders stark.

Lerninhalt

- Grundwissen über Systeme: Definition, Kybernetik II Ordnung, Systemische Prämissen
- Krankheit als Wirklichkeitskonstruktion
- Fragetechniken, Hypothesen, Perspektivenwechsel – Ablauf und Gestaltung von Veränderungsprozessen

Lernziele

Sie

- verstehen die Definition eines Systems, dessen Eigenschaften und die Abhängigkeit und Wechselwirkung darin.
- verstehen die systemische Haltung in der Therapie und in der Definition von Krankheit.
- lernen die Rolle/Funktion einer Krankheit im System zu hinterfragen und Hypothesen darüber zu bilden.
- lernen anhand von Fallbeispielen, das Erlernte in die eigene Praxisarbeit einzubinden.

Stressmanagement durch Achtsamkeit und autogenem Training

Finden Sie die innere Balance trotz rastloser Zeit



Pirmin Loetscher

Meditationslehrer, Mental- und Achtsamkeitstrainer
Trainer für Autogenes Training IGM, Hypnosetherapie
Buchautor

Wie finden wir trotz Arbeitsstress, Familien- und Freundeskreisverbindlichkeiten, sowie aller Schnelllebigkeit zu uns selbst. Entschleunigung als Weg aus Überlastung, Frustration und Stress. Mit Achtsamkeit und autogenem Training entdecken wir neue Formen von Entspannung und Zufriedenheit in der Arbeitswelt für mich persönlich, Ihre Klienten und in der Freizeit.

Lerninhalt

- Entstehung von Stress
- Leben in Pausenlosigkeit
- Grundlagen der Achtsamkeit
- Selbst-/Körperwahrnehmung
- Erlernen von Entspannungstechniken

Lernziele

Sie

- erhalten praxisorientierte Anregungen, Inputs und Tools für den Lebensalltag.
- können eigene Stressfaktoren ermitteln.
- erkennen die Zeitfresser und können diese ausschalten.
- erkennen die Wichtigkeit von Pausen.
- entdecken die Einfachheit von Achtsamkeit.
- lernen wie Sie die Stressreduktion durch Achtsamkeit erreichen können.
- lernen die Techniken, Wirksamkeit, Vorteile und Einsatzgebiete des Autogenen Trainings kennen und erleben diese durch geführte Techniken.
- verbessern mit Achtsamkeit und Autogenem Training die Fähigkeit zur Selbstführung.

Wertschätzende Kommunikation als Teil des therapeutischen Prozesses

Erstelle den heilenden Rahmen für emotionale Verantwortung



Sabine Gansler
TCM-Therapeutin,
Qi Gong-Ausbilderin,
Feng Shui-Beraterin
und Seminarleiterin



Dr. Rolf Bäuerle
Kommunikationstrainer
mit Fokus auf emotionaler
Kompetenz, Gesprächs-
führung und innerer Klarheit

Therapie lebt von der Qualität der Beziehung.

Das Seminar kombiniert Impulse, Selbstreflexion, Kleingruppenarbeit und Übungen in einer achtsamen, einladenden Atmosphäre. Erfahrungsorientiert und praxisnahe werden die Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation sowie der emotionalen Kompetenz angewandt.

Wir widmen uns der Frage, wie wir als Therapeut/Therapeutin sowie als therapeutisch Tätige Kommunikation für aufrechte und ehrliche Begegnung, die Vertrauen schafft, Klarheit fördert und Verantwortung ermöglicht, bewusst gestalten können. Nicht eine Methode steht im Vordergrund, sondern das gemeinsame Erforschen von Haltung, Sprache, Emotionen und innerer Präsenz. Freuen Sie sich auf einen Tag für Selbsterkenntnis und praktischem Nutzen für Ihre Arbeit.

Lerninhalt

- Rolle und Verantwortung des Therapeuten/der Therapeutin in der Kommunikation
- Kommunikationsmuster, Beziehungsklärung und Anerkennungsmuster
- Drama-Dreieck und kooperativer Vertrag als Orientierungsmodelle
- Reflexion therapeutischer Rollen und Beziehungsgestaltung
- Praktische Übungen zur Gesprächsführung und Selbstklärung

Lernziele

Sie

- erkennen die Bedeutung von Kommunikation als Teil des therapeutischen Prozesses.
- können zwischen unterstützender Begleitung und Verantwortungsübernahme differenzieren.
- lernen Modelle wie das Drama-Dreieck als Reflexionshilfe kennen.
- reflektieren die eigene persönliche und therapeutische Rolle.
- können Werkzeuge der Beziehungsstärkung gezielt für den therapeutischen Prozess einsetzen.

Gesprächsführungskompetenzen erweitern und vertiefen

Vom präsenten Zuhören zum eingestimmten Interagieren



Maired Petzoldt

Eidg. anerkannte KomplementärTherapeutin, Trainerin für Transparente Kommunikation & Meditation, Dipl. Craniosacral Therapeutin BCST & Cranio Suisse®, Stiftungsrätin der Stiftung Sogno di Vita. Seit 2015 Leitung von Kursen und Meditations-Retreats

Eine eingestimmte Gesprächsführung in der Arbeit mit Menschen bedarf ähnlicher Faktoren wie die einer gelungenen Beziehung: eine klare Selbstwahrnehmung, die Fähigkeit im Selbstkontakt zu bleiben und zugleich das Gegenüber wahrzunehmen, präsenten Zuhören und ein Interagieren, welches die Energie des Momentes aufgreift, spiegelt und weiterführt. In diesem Kurs werden einzelne Elemente davon besprochen und praktisch in Kleingruppen erforscht. Wir beginnen beim Selbstkontakt und erfahren die Wirkung von Zuhören und Spiegeln. Zudem werden weitere Interaktionsmöglichkeiten vorgestellt, um das Gegenüber in tieferen Kontakt mit sich selbst zu bringen, sich ganzheitlicher zu erfahren und mehr Verständnis für den eigenen Prozess zu entwickeln. Die Teilnehmende erhalten mehr Orientierung und Handlungsmöglichkeiten in der Gesprächsgestaltung und können ihre bereits vorhandenen Fähigkeiten weiterentwickeln.

Lerninhalt

- Verschiedene Interventionsmöglichkeiten im Gespräch
- Fühlende Präsenz als Grundlage von wirkungsvollem Handeln
- Schulung der subtil-energetischen Wahrnehmung
- Vertiefung des Selbstkontakts

Das Erfahrungs-Wissen und die erlernten Fähigkeiten können unmittelbar in der Berufstätigkeit angewendet werden.

Lernziele

Sie

- lernen spezifische Interaktionsmöglichkeiten kennen, um KlientInnen auf natürliche Weise im Gespräch zu begleiten.
- vertiefen Ihren Selbstkontakt durch Einbeziehen des emotionalen und physischen Körpers und stärken Ihre Präsenz und Resilienz im Arbeitsalltag.

Die erinnerte Wirklichkeit

Zur Bedeutung von Erinnerungen im Prozess der Traumaverarbeitung



Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski

Psychoanalytikerin, Psychotherapeutin SPV/FSP; Professur an der Universität Köln; Leiterin des Schweizerischen Instituts für Psychotraumatologie (SIPT) in Winterthur

Ist die Erinnerung an traumatische Ereignisse realitätsgerecht oder entspricht sie eher einer Phantasie? Ist es therapeutisch unerheblich, ob eine Erinnerung realistisch ist oder nur subjektiv vorhanden, solange wir sie in der Therapie als für die Patientin real behandeln? Im Seminar wird ein Modell vorgestellt, das beschreibt, wie sich im Verlauf einer Traumaverarbeitung die Erinnerung das traumatische Geschehen verändert. Implikationen für die Praxis werden mittels Fallbeispielen aufgezeigt.

Lerninhalt

- Formen der Erinnerung an Traumata
- Phasen der Traumaverarbeitung
- Umgang mit der Gegenübertragung

Lernziele

Sie

- lernen unterschiedliche Formen der Erinnerung an Traumata kennen und den Umgang damit in der Praxis.

Ernährung und Neurosensitivität

Wie Ernährung unsere Hochsensibilität stören oder unterstützen kann



Sybille Binder

dipl. Ernährungsberaterin Bsc BHF

Immer mehr Menschen erkennen es selbst oder werden als hochsensibel bezeichnet. Sie nehmen viele Reize auf und sind damit manchmal herausgefordert oder sogar überfordert. Nicht selten leiden sie unter Verdauungsstörungen und Unverträglichkeiten. Das muss nicht sein. Hochsensibilität passiert im ganzen Körper, denn wenn viele Reize verarbeitet werden müssen, hat dies auch Auswirkungen auf den ganzen Stoffwechsel.

Eine individuell angepasste Ernährung hilft die Hochsensibilität einzusetzen und ermöglicht eine Verbesserung oder Optimierung der Lebensqualität.

Lerninhalt

- Neurosensitivität und Stoffwechsel
- Nährstoffbedarf von Hochsensiblen
- Unterstützende und störende Ernährungsfaktoren
- Möglichkeiten und Grenzen von Nahrungssupplementen
- Praxisbeispiele

Lernziele

Sie

- erkennen Stoffwechselprozesse als Grundlage für die Hochsensibilität.
- kennen unterstützende und störende Einflüsse von Nahrungs- und Genussmitteln.
- lernen Betroffenen eine unterstützende Ernährungsempfehlung zu geben oder diese zu begleiten.
- erkennen die Möglichkeiten und Grenzen von Ernährungssupplementen.

Persönlichkeiten die stören

Umgang mit schwierigen Menschen in der therapeutischen Beziehung



Sieglinde Kliemen

Systemische Beraterin, Traumatherapeutin, Gesundheitsberaterin, Dozentin und Autorin mit eigener Praxis in Bern

Es gibt Menschen, die durch ihre Persönlichkeit auch für den Therapeuten eine Herausforderung sein können. Therapie baut auf Beziehung auf und genau diese Beziehungsfähigkeit weist bei diesen Menschen Defizite auf. Sie haben Verhaltensweisen, die einen guten Umgang mit ihnen erschweren.

In diesem Seminar schauen wir uns die Persönlichkeitsstörungen an und wie man trotzdem eine gute therapeutischen Beziehung aufrechterhalten kann.

Lerninhalt

- Die systemische Sicht auf psychische Störungen
- Persönlichkeitsstörungen im Überblick aus systemischer Sicht
- Beziehungsmuster und soziale Hintergründe der jeweiligen Störung
- Hilfen für einen guten Umgang im Rahmen der Therapie und der therapeutischen Beziehung

Lernziele

- Ich kann Störungen der Persönlichkeit erkennen.
- Ich verstehe die Beziehungsmuster von gestörten Persönlichkeiten.
- Ich kenne meine Schwächen im Umgang mit diesen Beziehungsmustern.
- Ich kenne Haltungen und Hilfen, die mir im Umgang mit schwierigen Persönlichkeiten als Therapeut helfen.

Interprofessionalität in der Komplementärmedizin

Brücken bauen und gegenseitiges Verständnis schaffen



Dr. med. Gisela Etter Kalberer

Präsidentin UNION Schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen, Co-Präsidentin Schweizer Verein homöopathischer Ärztinnen und Ärzte (SVHA)

Anhand von Beispielen wird aufgezeigt wie eine gute Kommunikation in der interdisziplinären und interprofessionellen Zusammenarbeit gelebt werden kann und zum Erfolg führt. Die Teilnehmenden lernen anhand von praktischen Beispielen, wie in der Medizin Brücken gebaut und gegenseitiges Verständnis erreicht werden können.

Als in klassischer Homöopathie ausgebildete Hausärztin erzählt die Referentin von ihren sehr positiven praktischen Erfahrungen in der Begleitung von Menschen und diskutiert Möglichkeiten, wie komplementärmedizinische Behandlungserfolge für die Forschung und den Wissenstransfer von der Praxis für die Praxis sichtbar gemacht werden können. Sie übt mit den Teilnehmenden den Umgang mit dem Vademecum der integrativen Medizin (<https://www.dasvademecum.org/>). Abschliessend berichtet die in der Weiter- und Fortbildung langjährig tätige Referentin über moderne Entwicklungen in der Lehre.

Lernziele

Sie

- vermögen in einem interdisziplinären und interprofessionellen Setting erfolgreich zu kommunizieren.
- beherrschen eine Kasuistik im Vademecum zu teilen.
- können moderne Entwicklungen in der Lehre beschreiben.

Angst und Angststörungen (an)erkennen und mit Sophrologie behandeln

Wie finde ich mein inneres Gleichgewicht



Dr. phil. Christiane Oppikofer
Sophrologin Master Specialist

Die vielen negativen Ereignisse und globalen Bedrohungen der heutigen Zeit erzeugen bei immer mehr Menschen Angst. Zahlreiche physische und psychische Belastungen beeinflussen unsere Gesundheit und bestimmen unser Leben im Allgemeinen. Wie können wir mit diesen Belastungen besser umgehen, Ängste abbauen und unser inneres Gleichgewicht aufrechterhalten?

Lerninhalt

Die Sophrologie ist eine Methode, die mithilfe von Atemübungen, Körperwahrnehmung, geistiger Achtsamkeit und Bewusstsein der eigenen Werte, Ängste abbaut und Vertrauen, Gelassenheit und innere Harmonie aufbaut

Lernziele

Sie

- lernen, dass das Ziel der Sophrologie ist, positive Einstellungen und Werte im Alltag zu stärken und damit zu einer sinnvollen Existenz zu verhelfen.

Veränderungskompetenz fördern

Menschen befähigen, sich auf Veränderung einzulassen



Dr. Sibylle Tobler

Referentin, Beraterin, Autorin – arbeitet seit 1995 mit Menschen in Veränderungssituationen, promovierte zu dieser Thematik und entwickelte den Veränderungskreis©, der ihr Konzept zu den drei Schlüsseldimensionen erfolgreichen Umgangs mit Veränderung ist.

Als Professional im Gesundheitswesen wissen Sie: Ein kompetenter, eigenständiger Umgang mit Veränderung ist eine wichtige Ressource für Gesundheit. Und: Je ausgeprägter die Veränderungsbereitschaft und -kompetenz einer Person ist, desto besser kann Ihre fachbezogene Arbeit greifen. Wie kommt es, dass es Menschen gibt, die auch in anspruchsvollen Situationen offen bleiben, auf neue Möglichkeiten fokussieren, mutig aufbrechen? Während andere ins Schleudern geraten, im Stress kaum ansprechbar sind, in Situationen verharren, immer wieder Gründe finden, ihr Leben nicht in die Hand zu nehmen oder sich nicht zutrauen, Wichtiges anzupacken? Worauf kommt es im Umgang mit Veränderung an? Warum ist dies wichtig? Und wie können Menschen befähigt werden, sich auf Veränderung einzulassen, so dass sie selbst dahinterstehen? Wie vorgehen, wenn dies nicht ohne Weiteres gelingt? Und: (Wie) kann die Förderung von Veränderungskompetenz in die fachbezogene Arbeit integriert werden – pragmatisch und effektiv? So, dass Menschen die Erfahrung machen, Situationen positiv mitbeeinflussen zu können, Ihre fachbezogene Arbeit «ankommt» und – last but not least – noch mehr Freude macht?

Lernziele

Sie

- kennen den Veränderungskreis©.
- verstehen aufgrund von Bezügen zu neueren Erkenntnissen in Psychologie und Neurobiologie noch besser, warum Haltung und Verhalten im Umgang mit Veränderung essenziell sind – und veränderbar!
- lernen, wie Sie einen eigenständigen, motivierten und realistischen Umgang mit Veränderung fördern und dies flexibel in Ihre fachbezogene Arbeit integrieren können.
- vergegenwärtigen sich Ihre eigene Haltung und Strategie in Bezug auf Förderung von Veränderungskompetenz.
- stellen Bezüge her zu Praxissituationen, entwickeln Ideen und bestimmen Schritte zur Übertragung in Ihre Tätigkeit.
- tauschen Erfahrungen und Ideen mit anderen Teilnehmenden aus.
- freuen sich über Aha-Erlebnisse und gestärkte Motivation für Ihre Arbeit.

Zubereitungsformen der Pflanzenheilkunde – Wirkweisen und Anwendungsbereiche kennen und verstehen

Ein praktischer Überblick im komplementärmedizinischen Kontext



Christine Funke

Eidg. dipl. Apothekerin, FPH Offizin und Phytotherapie
Dozentin für Phytotherapie an der Höheren Fachschule für
Drogerie, Fachreferentin, Autorin von Fachjournalen der
Selbstmedikation, eigene Praxistätigkeit

Sie erhalten eine Fachkompetenz bezüglich Wirkart und Wirkstärke von pflanzlichen Zubereitungsformen (Tee, Pulver, ätherische Öle, fette Öle, Tinkturen, Urtinkturen, Fluidextrakt, Extrakte). Der Vergleich mit den Wirkprinzipien der komplementärmedizinisch wichtigsten Methoden hilft zu unterscheiden, welche bei welchem Beschwerdegrad und Indikation Sinn machen.

Lerninhalt

- Spezifische Herstellungsprozesse und Zubereitungsformen von Arzneipflanzen
- Bestimmen derer Wirkstärke und Wirkart (chemischer Zwang, Regulationssysteme)
- Wirkprinzipien und Vergleich der wichtigsten komplementärmedizinischen Richtungen (Phytotherapie, Spagyrik, Homöopathie, Schüsslersalze, orthomolekulare Medizin)
- Exemplarische Anwendungen bezüglich Beschwerdegrad und Indikation mit Fokus auf Wirkstärke und Wirkart

Lernziele

Sie

- können mit Hilfe eines Übersichtsdiagramms die pflanzlichen Zubereitungsformen nach Herstellungsverfahren unterscheiden.
- können pflanzliche Zubereitungsformen im Vergleich zu Spagyrik, Homöopathie, Schüsslersalz, sowie orthomolekulare Medizin in Bezug des Wirkprinzips beurteilen.
- können die pflanzlichen Zubereitungsformen nach Wirkart (chemischer Zwang, Regulationssysteme) und Wirkstärke unterscheiden.
- können die pflanzlichen Zubereitungsformen exemplarisch bezüglich Indikationen und Beschwerdegrad zuordnen und begründen.
- können pflanzliche Zubereitungsformen therapeutisch relevant kombinieren.

Möglichkeiten der Bachblüten Therapie

Vernetzung in die TCM & Therapie mit Ganzen Schienen nach Dietmar Krämer



Regula Zwicky

Bachblüten Therapeutin & Dozentin, Therapeutin für Psychosynthese und Transpersonaler Psychologie in eigener Praxis, Autorin

Die Bachblüten Therapie ist eine ideale Ergänzung, um Klientinnen und Klienten auf emotionaler Ebene zu begleiten und zu stärken. Sie lässt sich hervorragend mit körperorientierten Verfahren, Gesprächstherapien oder anderen Methoden – etwa der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – kombinieren. Da sie eine sanfte Wirkung aufweist, eignet sie sich auch ideal für Kinder. Derzeit erlebt die Bachblüten Therapie ein berechtigtes Comeback.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie für grundlegende psychologische Verletzungsthemen, wie zum Beispiel Traumata, Isolation, Beziehungsprobleme, Opfereisein als Intensiv-Bachblüten-Mischungen zusammengestellt werden können.

Lerninhalt

- Themenbezogene Bachblütenbilder und ihre seelisch-geistigen Entsprechungen
- Einführung in das Schienensystem nach Dietmar Krämer
- Indikationen für die Anwendung von Ganzen Schienen
- Verknüpfung der Bachblüten mit den Emotionen der fünf Elemente in der TCM
- Fallbeispiele

Lernziele

Sie

- lernen passende Bachblüten für spezifische Lebenssituationen und deren negative Seelenzustände kennen.
- lernen die Thematik und Indikation der Therapie mit Ganzen Schienen nach Dietmar Krämer kennen.
- können die Bachblüten Bilder mit den Emotionen der fünf Funktionskreise der TCM vernetzen.

Grundlagen der traumaintegrativen Arbeit

Nach NSTI® / Bodydynamic®



Stéphanie Maurer

Gründerin der Methode «Neurosomatische Traumaintegration» & des Instituts für Traumaintegration NSTI®, Biodyn. Craniosacral Therapeutin, spezialisiert in Entwicklungs-, Bindungs- und Schocktrauma sowie kPTBS nach Bodydynamic®, M.A. Pädagogik

Der Fokus des Seminars liegt auf dem Zusammenspiel von Körper und Psyche. Wir vertiefen das Wissen, dass sich jeder Muskel während der verschiedenen Zeitfenster (Entwicklungsstufen) des Kindes so ans Nervensystem anschliesst, dass sich daraus eine bewusste psychologische Fähigkeit entwickelt. Diese steht uns im späteren Leben als Ressource auf körperlicher und psychologischer Ebene zur Verfügung – wenn uns als Kind entwicklungsstufen-adäquat und mit entsprechender Bindungssicherheit begegnet wurde. Wenn die adäquate Begegnung nicht stattgefunden hat, zeigt sich das in unbalancierten Charakterzügen, in Kontaktschwierigkeiten, im Muskel- und Fasziotonus und in der erschwerten Ansteuerbarkeit von Muskeln und den entsprechenden Ressourcen. Dabei betrachten wir auch die Differenzierung zwischen Schock- und Entwicklungstrauma auf der muskulären und psychischen Ebene und geben eine Einführung in das breite, traumaspezifische Methodenspektrum der Neurosomatischen Traumaintegration NSTI®, durch welches wir gezielt auf unterschiedliche Traumaformen eingehen können.

Lerninhalt

- Die verschiedenen Traumaformen und wie sie in den Muskeln gespeichert sind
- Hypo- und hyperreaktive Muskelprägungen und ihre Abstufungen
- Auswirkung der Muskelreaktivität auf psychologische Fähigkeiten und Charakterbildung
- Zusammenspiel von Muskulatur & Faszien bei traumatischen Prägungen
- Die 7 Entwicklungsstufen und Charakterstrukturen nach Bodydynamic®
- Einblick in die entwicklungs- und traumaspezifische verbale therapeutische Begleitung

Lernziele

- Wie das Wissen um Muskelreaktivität, psychologische Fähigkeiten und Charakterprägung in der therapeutischen Arbeit eingesetzt werden kann.
- Verstehen von Ressourcen und Regression aus Sicht der Muskelreaktivität und Charakterstruktur-Arbeit.
- Einschätzung der 7 Charakterstrukturen bei sich selbst und bei Klientinnen/Klienten.

Frauensprache – Männersprache

Unterschiede beachten – einander verstehen



Marianne Gerber

Dipl. Sprach- und Bewegungspädagogin SAL/BGB
Inhaberin der Kommunikationsfirma plc-communications

Männer und Frauen reden oft aneinander vorbei. Darum gilt es, die genderspezifischen Unterschiede zu beachten, um sich im Berufsleben und im privaten Alltag besser zu verstehen. Wenn wir diese sprachlichen und körpersprachlichen Unterschiede kennen und berücksichtigen, wird es einfacher, die Ressourcen beider Geschlechter zu nutzen und Missverständnisse rascher zu klären oder Konflikte besser zu bewältigen. Welche Faktoren dafür wichtig sind und welche Muster wir kennen sollten, damit die Verständigung zwischen Frauen und Männern gelingt, erfahren Sie in diesem Seminar.

Lerninhalt

- Kommunikation von Männern und Frauen in der Berufswelt
- Statusorientierung oder Harmoniebedürfnis
- Weibliche und männliche Karrierestile
- Gesprächsstörer
- Unterschiedliche Teamkonzepte
- Geschlechtliche Unterschiede in der nonverbalen Kommunikation

Lernziele

Sie

- lernen die unterschiedlichen verbalen und nonverbalen Sprach- und Verhaltensmuster von Männern und Frauen kennen und können diese im Alltag bewusst einsetzen und nutzen.

Perspektivenwechsel im therapeutischen Umfeld

Interkulturelle Kommunikation als Schlüssel zum Verständnis



Ariane Curdy

Interkulturelle Trainerin und Beraterin, Gründerin von Ctrl Culture Relations, mehrere Jahrzehnte internationale Erfahrung in rund dreissig Ländern

Therapeuten, die mit Menschen aus unterschiedlichen kulturellen Hintergründen arbeiten, sehen sich oft mit einer Vielzahl von interkulturellen Herausforderungen konfrontiert. Dies betrifft nicht nur die Wahrnehmung von Gesundheit, Krankheit und Heilmethoden, sondern auch die Kommunikation zwischen Therapeut und Klient. In diesem eintägigen Seminar lernen Therapeuten, wie sie Perspektivenwechsel und interkulturelle Kommunikation gezielt in ihre Praxis integrieren können, um die Therapieergebnisse zu optimieren und die Beziehung zu Klienten aus verschiedenen kulturellen Kontexten zu stärken.

Lerninhalt

- Die Teilnehmenden erhalten praxisorientierte Werkzeuge und Techniken, um auf die kulturellen und individuellen Bedürfnisse ihrer Klienten empathisch und sensibel einzugehen und so eine vertrauensvolle, respektvolle therapeutische Beziehung aufzubauen

Lernziele

- Eigene Wahrnehmung und Haltung reflektieren, um Offenheit für unterschiedliche Perspektiven zu entwickeln.
- Kulturelle Prägungen erkennen und deren Einfluss auf die Therapiearbeit verstehen.
- Kommunikationsbarrieren und -potenziale in interkulturellen Kontexten erkennen.
- Praktische Methoden für Perspektivenwechsel und respektvolle interkulturelle Kommunikation anwenden.

Resilienz fördern in der Traumatherapie

Wie überwindet man Krisen und schöpft daraus innere Kraft?



Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski

Psychoanalytikerin, Psychotherapeutin SPV/FSP; Professur an der Universität Köln; Leiterin des Schweizerischen Instituts für Psychotraumatologie (SIPT) in Winterthur

Krisen gehören zum Leben. Wie überwindet man sie am besten und schöpft daraus innere Kraft? Warum gehen manche Menschen daran zugrunde oder bleiben lebenslang blockiert? Diese Fragen sind eng mit dem Begriff der Resilienz verknüpft. Resilienz ist kein angeborener Persönlichkeitsfaktor oder ausschließlich eine Folge von Einflüssen des sozialen Umfeldes, sondern ein Produkt der Eigenaktivität des Individuums. Dementsprechend geht es darum, wie eigene, innerseelische Kräfte gestärkt, reaktiviert oder entwickelt werden können, die Menschen gegenüber Belastungen resilienter werden lassen.

Lerninhalt

- Resilienz als Eigenaktivität
- Pathogenetische und salutogenetische Mechanismen
- Resilienz als Resultat der Lösung von Widersprüchen
- Das 5-Punkte-Programm
- Umgang mit der Gegenübertragung

Lernziele

Sie

- entwickeln ein Konzept welches Menschen gegenüber Belastungen resilienter werden lassen.

Die heilsame Kraft des Vagusnervs nutzen

Körper, Seele und Geist ins Gleichgewicht steuern



Dr. Monika Leitner

Promotion in Health Sciences, MSc in Sportphysiotherapie, MAS in Health and Fitness, CAS Gesundheitsmanagement, Dozentin, Praxis für Körper- und Physiotherapie, Gesundheits-Coaching sowie professionelle Herzratenvariabilitäts-Analyse

Gesundheitliche Probleme können als Folge von Stress verstanden werden. Auch unsere innere Einstellung und der Lebensstil beeinflussen die Balance unseres vegetativen Nervensystems. Wenn das Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus verloren geht, hat dies Konsequenzen für unser physisches und psychisches Wohlbefinden. Die Folgen zeigen sich auch in der Herzraten-Variabilität, deren Messung als biologischer Marker für die Gesundheit dient. Zur Stärkung des Parasympathikus spielt der Vagusnerv eine zentrale Rolle. Gezielte Übungen und Verhaltensstrategien können ihn fördern. Das Seminar vermittelt auch praktische Übungen, die zeigen, wie die heilsame Kraft des Vagusnervs gezielt genutzt werden kann. Zeiten der Erholung, der Entspannung und vertieftes Atmen aktivieren damit auch die Selbstheilungskräfte.

Lerninhalt

- Stress und seine Auswirkungen
- Refresher Vegetatives Nervensystem
- Frühwarnsysteme des Körpers wahrnehmen
- Die heilsame Kraft des Vagus nutzen – Lebensfeuer entfachen

Lernziele

Sie

- verstehen die Herzratenvariabilität.
- verstehen, wie die innere Haltung die Entspannung beeinflusst.
- lernen, wie der Parasympathikus mittels Vagus-Übungen für «Auftanken», Regeneration und Heilung sorgt.

Die Teilnehmenden bringen mit: Matte zum Liegen (falls vorhanden).

Heilen im guten Geiste – Heilen auf allen Ebenen

Heilungsprozesse im besten Sinne begleiten



Sieglinde Kliemen

Systemische Beraterin, Traumatherapeutin, Gesundheitsberaterin, Dozentin und Autorin mit eigener Praxis in Bern

Mit welchem Geist wir in der Therapie und in Bezug auf Krankheit und Gesundheit unterwegs sind, bestimmt über unsere Möglichkeiten und Grenzen Heilung zu ermöglichen und zu fördern. Dieser Geist kann sich von Therapeut zu Patient und von Mensch zu Mensch unterscheiden. Auch das Gesundheitssystem vertritt einen Geist in der Therapie und Methodik, der sich von unserem persönlichen Wissen und Empfinden unterscheiden kann. Wie können wir damit umgehen, damit wir für den Patienten und mit ihm zusammen im besten Sinne und Geiste behandeln und Heilungsprozesse ermöglichen und begleiten?

Lerninhalt

- Menschenbilder im Einklang und Widerspruch
- Das Prinzip der Ursächlichkeit auf allen Ebenen verstehen und der fördernde Umgang damit
- Umgang mit Glaubensmuster und Denkverboten
- Das Potential der Möglichkeiten und Grenzen anhand des Menschenbildes
- Umgang mit Selbstverantwortung, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit

Lernziele

Sie

- können Menschen bei ihren Vorstellungen abholen und Perspektiven achtsam erweitern.
- sind sich der geistigen und seelischen Ebenen von Krankheit und wirksamer Therapie bewusst und können diese zur Förderung von Heilungsprozessen individuelle anwenden.
- beachten in der Therapie die Möglichkeiten und Grenzen, sodass keine Überforderung entsteht und die Selbstbestimmung und Selbstverantwortung des Patienten gewahrt wird.

Darmalarm – der Darm und seine Gesundheit

Ganzheitliche Ernährungslehre für einen gesunden und fiten Darm



Pascale Barmet

Naturärztin Chinesische Medizin, Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom TCM, Dipl. Ernährungsberaterin HF, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, Buchautorin, eigene Praxis in Zürich

«Gesundheit beginnt im Darm», das ist ein weit verbreitetes Sprichwort. Schon in der Antike erkannte man, dass eine «schlechte Verdauung» die Wurzel vieler Krankheiten ist. Ein kranker Darm, der meist eine gestörte Darmflora aufweist, kann wichtige Nährstoffe aus der Nahrung nicht aufnehmen. Dadurch fehlen dem Organismus auch nach Aufnahme gesunder Nahrung wichtige Vitalstoffe, wie etwa Vitamine und Spurenelemente. Die Ernährung und damit auch die Gesundheit unserer Körperzellen hängen von der Funktionstüchtigkeit des Darmes ab. Der Darm ist ein Wunderwerk der Biologie und für weit mehr zuständig als das Ausleiten und Säubern des Körpers via Stuhlgang. Direkte Zusammenhänge zwischen Darmflora und Immunsystem, Endokrinologie und Psyche sind in den letzten Jahren wissenschaftlich klar bestätigt worden. In diesem Seminar mit unserer erfahrenen Referentin und Expertin erfahren Sie viel Neues und Spannendes.

Lerninhalt

- Zusammenhänge zwischen Darm und Immunsystem
- Aufbau der Darmflora und ihre Funktionen
- Was eine gute Verdauung braucht
- Laktoseintoleranz und Glutenunverträglichkeit
- Folgen von Stress und falscher Ernährung auf den Darm
- Darmkrankheiten
- Zusammenhänge zwischen Darm- und Gelenkbeschwerden

Lernziele

Sie

- verstehen, was es heisst, sich gut und gesund zu ernähren.
- wissen, was Ihr Darm braucht und was er nicht braucht.

Wechselwirkung: Ernährung – Psyche – Schmerz

Wie mit individuell angepasster Ernährung
Psyche und Schmerzen beeinflusst werden können



Sybille Binder

dipl. Ernährungsberaterin Bsc BHF

Viele unerfreuliche Emotionen und Reaktionen basieren auf chemischen Substanzen und Organschwächen. In der klassischen Medizin werden psychische Störungen oder Krankheiten und Schmerzen häufig nicht molekular und biochemisch betrachtet und verstanden. Sie basieren aber auf biochemischen und elektrischen Stoffwechselprozessen.

Unsere Nahrung bietet die Grundlage für diese Stoffwechselprozesse und kann unterstützend oder störend wirken. Dabei geht es nicht nur um die Genussmittel wie Zucker oder Alkohol. Die Ernährung als Ganzes kann eine sehr grosse Unterstützung bieten, wenn sie individuell eingesetzt wird.

Lerninhalt

- Wechselwirkung von Nährstoffen, Organen, Schmerzen und psychischen Reaktionen
- Unterstützende und störende Ernährungsmassnahmen
- Wissenschaftliche und heilkundliche Erkenntnisse
- Fragen zu eigenen Praxisfällen oder eigene Erfahrungen

Lernziele

Sie

- erkennen die Wechselwirkung von Nährstoffen, Organen, Schmerzen und psychischen Reaktionen.
- kennen konkrete unterstützende und störende Ernährungsmassnahmen bei chronischen Schmerzen und psychischen Störungen und Krankheiten wie Angst, Depression, Unruhe und weiteren Ungleichgewichtszuständen.
- können wissenschaftliche und heilkundliche Erkenntnisse verbinden.

Die Sprache der Organe verstehen

Wie wir die Signale des Körpers angemessen interpretieren und beantworten können



Johanna Kobel

Heilpraktikerin, Vitalfeld- und Clustertherapeutin, Dozentin, Buchautorin. Ganzheitliche Gesundheitspraxis und Lebensberatung mit Schwerpunkt Clustermedizin.

Jedes Organ übernimmt bestimmte Aufgaben im menschlichen Organismus. Es dient dem Wesen Mensch in seiner Ganzheit. Kennen wir ihre Funktionsanalogien auf den 3 Ebenen (Körper, Psyche, Geist) öffnen sich neue und differenziertere Möglichkeiten, den Menschen bei den therapeutischen Massnahmen zu unterstützen.

Lerninhalt

- Funktionsweise der Organe ganzheitlich zu verstehen
- Bedeutung der übergeordneten Zuordnung der Keimblätter, welches Wesen ein Organ belebt
- Physische Funktion und eine Entsprechung in den psychischen Strukturen. Wir gehen genauer auf diese Zusammenhänge ein.
- Einfache, begleitende therapeutische Anwendungen und Bewegungsempfehlungen für jedes Organ entdecken.

Lernziele

Sie

- verstehen Organe im Dienst des Organismus.
- kennen die Bedeutung der drei Keimblätter und der daraus entstandenen Organe.
- kennen Funktionsprofil und Gen-Funktionsprofil der Organe.
- verstehen die psychischen Rufmuster der Organe in unterschiedlichen Dynamiken.
- entdecken therapeutische Anwendungen und Bewegungsempfehlungen.

Gesichter & Sprache der Trauer

Trauer ist eine Herausforderung für alle Beteiligten



Domenica Meier-Durisch

Dipl. Psychosoziale Beraterin, Trauerbegleiterin, Seminarleiterin, Erwachsenenbildnerin, Eigene Praxis mit Spezialisierung auf Verlust- und Trauerbegleitung

Trauer, Verlust und Tod gehören zum Leben – und doch werden sie oft totgeschwiegen. Diese beiden Seminartage wollen dem gesellschaftlichen Tabu entgegengetreten und Menschen stärken, die andere durch Zeiten von Verlust begleiten möchten.

Trauer verändert alles. Sie wirft Menschen aus dem gewohnten Leben, verändert die Wahrnehmung, die Sprache – manchmal sogar die Zeit selbst. Kommunikation mit Trauernden ist deshalb keine «normale» Kommunikation. Ihre inneren Sensoren sind oft weit geöffnet, Reizüberflutung, Rückzug oder Überreaktionen können auftreten. Was hilft, ist selten ein gut gemeinter Rat. Vielmehr braucht es ein tiefes Verstehen – und oft auch das Aushalten von Gefühlen und Emotionen.

Um eine Kommunikation führen zu können ist es wichtig zu wissen, was Trauer ist und wie sich diese im Alltag, körperlich und psychisch auswirkt.

Wenn die Trauer gewürdigt wird – durch Zeit, Raum, Verständnis und Mitgefühl – können inmitten der Ohnmacht neue Kräfte erwachen. Es entsteht etwas, das nicht zurück ins «Alte» führt, sondern in eine neue Lebensrealität hineinwächst.

Lerninhalt

- Trauer zu begleiten ist kein Handwerk – es ist eine Haltung.
- Diese beiden Seminartage geben das Rüstzeug – fachlich, menschlich und seelisch – Menschen mit Verlustthemen zu begegnen.
- Das Seminar vereint Grundlagenwissen mit praktischen Werkzeugen und lädt zur Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung ein.

Lernziele

Sie

- gewinnen Sicherheit im Kontakt mit Trauernden.
- erhalten ein tieferes Verständnis für individuelle Trauerreaktionen.
- lernen konkrete Tools und den Gesprächsumgang mit Betroffenen.
- erhalten neue Klarheit über Ihre eigene Haltung zu Verlust und Trauer.

Persönlichkeiten die stören

Umgang mit schwierigen Menschen in der therapeutischen Beziehung



Sieglinde Kliemen

Systemische Beraterin, Traumatherapeutin, Gesundheitsberaterin, Dozentin und Autorin mit eigener Praxis in Bern

Es gibt Menschen, die durch ihre Persönlichkeit auch für den Therapeuten eine Herausforderung sein können. Therapie baut auf Beziehung auf und genau diese Beziehungsfähigkeit weist bei diesen Menschen Defizite auf. Sie haben Verhaltensweisen, die einen guten Umgang mit ihnen erschweren.

In diesem Seminar schauen wir uns die Persönlichkeitsstörungen an und wie man trotzdem eine gute therapeutischen Beziehung aufrechterhalten kann.

Lerninhalt

- Die systemische Sicht auf psychische Störungen.
- Persönlichkeitsstörungen im Überblick aus systemischer Sicht
- Beziehungsmuster und soziale Hintergründe der jeweiligen Störung
- Hilfen für einen guten Umgang im Rahmen der Therapie und der therapeutischen Beziehung.

Lernziele

- Ich kann Störungen der Persönlichkeit erkennen.
- Ich verstehe die Beziehungsmuster von gestörten Persönlichkeiten.
- Ich kenne meine Schwächen im Umgang mit diesen Beziehungsmustern.
- Ich kenne Haltungen und Hilfen, die mir im Umgang mit schwierigen Persönlichkeiten als Therapeut helfen.

Gender Medizin

Der Weg in ein modernes Konzept von Gesundheit und Medizin



Dr. med. Tanja Volm

Clinical Professor (University of Nicosia), Klinische Dozentin (Universität Luzern), Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Ärztin für Palliativmedizin, Gutachterin

Gendermedizin bewegt sich im Grenzgebiet von Gesundheit und Krankheit. Ihr Ziel ist, zum einen eine Medizin zu definieren, die für Menschen aller Geschlechter nicht gleichartig, aber gleich gut ist; zum anderen, den Einfluss des Geschlechts auf das Gesundheitsverhalten zu verstehen und Menschen allen Geschlechts zu mehr Gesundheit zu verhelfen.

Gendermedizin bewegt sich auch im Grenzgebiet von Biologie und dem psychosozialen Umfeld. Ihr Ziel ist, zum einen den Einfluss der unterschiedlichen bio-psycho-sozialen Faktoren auf Gesundheit und Krankheit zu verstehen; zum anderen den Bias von Patienten/-innen und Therapeuten/-innen bzgl. geschlechterspezifischem Verhalten zu verstehen.

Der Einfluss des Geschlechts auf Gesundheit und Krankheit ist so gross, dass Gender Medizin kein «Kann»-Bestandteil der Medizin mehr ist. Sie ist vielmehr ein Bestandteil jeder modernen Medizin.

Lerninhalt

- Grundlagen von Sex und Gender, Begriffsklärung
- Unsere Haltung zu Sex und Gender: Stereotype und Bias
- Beispiele aus der Somatik, der Psychiatrie, dem sozialen Umfeld (häusliche Gewalt, sexuelle Belästigung) und dem gesellschaftlichen Umfeld (Pflege von Angehörigen, Medikamentenentwicklung)
- Geschlechtsspezifischer Bias

Lernziele

Sie

- verstehen das Konzept von Sex und Gender und die verschiedenen Ausdrucksformen von Geschlechtlichkeit.
- können den Einfluss von Sex und Gender auf Gesundheit und Krankheit einschätzen.
- erkennen die geschlechtsspezifischen Unterschiede bei den häufigsten Erkrankungen.
- entwickeln die Kompetenz, geschlechtsspezifischen Bias bei sich selbst und Ihren Patienten/-innen zu erkennen und zu überwinden.
- erweitern Ihre Fachkompetenz um den Gender-Aspekt.

Übergewicht, Fettleibigkeit und aktueller Kenntnisstand in der Therapie

Die Quadratur des Kreises?



Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi
Sportwissenschaftler, Professor für Physiologie und Sportphysiologie

In den letzten Jahrzehnten entwickelte sich das Wissen über und zum Thema Übergewicht und Fettleibigkeit exponentiell. Dennoch nimmt die Zahl übergewichtiger und fettleibiger Kinder, Jugendlicher und Erwachsener stetig zu. Sind wir mit unserem Latein am Ende oder braucht es einfach nur mehr Zeit, bis die Therapiemodelle greifen?

Von der Ätiologie des Übergewichts und den Mechanismen der Körpergewichtsregulation bis hin zu den molekularbiologischen Erkenntnissen spannt sich der Bogen. Warum werden manche Menschen dick, während andere ihr Leben lang dünn bleiben? War das immer schon so, oder ist das eine natürliche Erscheinung in unserer modernen Zivilisation aufgrund eines unbeschränkten Zugangs zu Nahrungsmitteln?

Lernziele

Sie

- lernen die Grundlagen der Entstehung des Übergewichts und der Fettleibigkeit kennen.
- erfahren, wie sich der Prozess der Regulation des Körpergewichts über die Entwicklungsstufen des Menschenalters ändert.
- lernen die aktuellen Therapieansätze im Bereich Ernährung, Bewegung und Verhaltensmodifikation kennen.

Frauensprache – Männersprache

Unterschiede beachten – einander verstehen



Marianne Gerber

Dipl. Sprach- und Bewegungspädagogin SAL/BGB
Inhaberin der Kommunikationsfirma plc-communications

Männer und Frauen reden oft aneinander vorbei. Darum gilt es, die genderspezifischen Unterschiede zu beachten, um sich im Berufsleben und im privaten Alltag besser zu verstehen. Wenn wir diese sprachlichen und körpersprachlichen Unterschiede kennen und berücksichtigen, wird es einfacher, die Ressourcen beider Geschlechter zu nutzen und Missverständnisse rascher zu klären oder Konflikte besser zu bewältigen. Welche Faktoren dafür wichtig sind und welche Muster wir kennen sollten, damit die Verständigung zwischen Frauen und Männern gelingt, erfahren Sie in diesem Seminar.

Lerninhalt

- Kommunikation von Männern und Frauen in der Berufswelt
- Statusorientierung oder Harmoniebedürfnis
- Weibliche und männliche Karrierestile
- Gesprächsstörer
- Unterschiedliche Teamkonzepte
- Geschlechtliche Unterschiede in der nonverbalen Kommunikation

Lernziele

Sie

- lernen die unterschiedlichen verbalen und nonverbalen Sprach- und Verhaltensmuster von Männern und Frauen kennen und können diese im Alltag bewusst einsetzen und nutzen.

Traumata in der präverbalen Entwicklungszeit

Auswirkungen der sehr frühen Traumata bei Kindern/Jugendlichen und der Umgang im Alltag



Dr. med. Natascha Unfried

Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin/Neuropädiatrie
Psychotherapeutin/Psychotraumatologin
Chefärztin des SPZ in Chemnitz bis 2017
Dozentin und Supervisorin im SIPT und weiteren Instituten

Im Seminar werden die Besonderheiten sehr früh erlebter Traumata (pränatal beginnend) auf die weitere Entwicklung von Kindern/Jugendlichen gezeigt, insbesondere auch die Auswirkungen im Alltag. Die «ver-rückten» Verhaltensweisen, insbesondere auch Körpersymptome u.a. im Kontext Trauma zu sehen, steht im Mittelpunkt.

Praxisbeispiele von Entwicklungsblockierungen und der besondere Umgang mit diesen sollen das eigene Verständnis stärken.

Lernziele

Sie

- können die Auffälligkeiten anders wahrnehmen und somit traumasensibel mit den Kindern/Jugendlichen und Erwachsenen mit komplexen Traumafolgestörungen umgehen; in Beratung, Therapie und im pädagogischen Alltag.
- können durch die Praxisbeispiele Reinszenierungen frühzeitig erkennen und hier und heute neue Unterstützungen anbieten.

Vom Stress- in den (Re)Creation-Modus wechseln

Menschen befähigen, bei Stress Regie zu übernehmen



Dr. Sibylle Tobler

Referentin, Beraterin, Autorin – arbeitet seit 1995 mit Menschen in Veränderungssituationen, promovierte zu dieser Thematik und entwickelte den Veränderungskreis©, der ihr Konzept zu den drei Schlüsseldimensionen erfolgreichen Umgangs mit Veränderung ist.

Wie gehen Sie als Professional im Gesundheitswesen vor, wenn Menschen im Stress-Modus sind? Wenn sie kaum ansprechbar, auf Umstände fokussiert, frustriert, mutlos oder erschöpft sind und nicht offen für das, was Sie ihnen fachlich bieten? Wie vermeiden Sie, selbst in Stress zu geraten? Wie ermöglichen Sie, dass solche Menschen und Sie selbst in den (Re)Creation-Modus kommen – denjenigen Modus, in dem Entspannung und Kreativität aktiviert werden und Ihre fachbezogene Arbeit greifen kann? Wie können Sie bei Stress Ruhe kreieren und so die Erfahrung ermöglichen, wie man Regie über sich selbst übernimmt, Stressoren anders begegnet und so Positives in Gang kommt? Wissen ist die Basis, um bei Stress kompetent zu intervenieren – jenseits von angestrengtem «positiv denken», gut gemeinten Ratschlägen oder Psychologisierung. Ansätze in Psychologie und Neurobiologie ermöglichen einen natürlichen Zugang zur Thematik, Aha-Erlebnisse sowie kompetentes und pragmatisches Vorgehen, um bei anderen und sich selbst neue Erfahrungen und positive Prozesse zu bewirken.

Lerninhalt

- Was ist unter Stress- bzw. (Re)Creation-Modus zu verstehen?
- Wie gelingt der Wechsel in den (Re)Creation-Modus?
- Wie kann in der medizinisch-therapeutischen Arbeit der Stress-Modus unterbrochen, Ruhe kreiert und der Skill stimuliert werden, in den (Re)Creation-Modus zu wechseln?
- Wie können wir dies flexibel und pragmatisch in unsere Arbeit sowie unseren eigenen Umgang mit Stressoren integrieren? Interventionsansätze & Übertragung auf Praxisbeispiele

Lernziele

Sie

- erweitern und vertiefen Wissen zum Stress- bzw. (Re)Creation-Modus und damit verbundenen mentalen und neurobiologischen Prozessen.
- lernen, den (Re)Creation-Modus anzuregen.
- entwickeln Ideen und bestimmen Schritte zur Übertragung in Ihre Tätigkeit.
- tauschen Erfahrungen und Ideen mit anderen Teilnehmenden aus.

Süchte und Abhängigkeiten verstehen

Ursprünge erkennen statt Symptome behandeln



Melanie Pomplun

Praxisinhaberin für Transformationscoaching
Geschäftsführerin einer eigenen Personalberatungsfirma
für Ärzte und medizinisches Personal

Ein gesunder Mensch ist in der Lage selbstregulierend zwischen den Polen Anspannung – Entspannung, Ladung – Entladung einen Ausgleich zu finden. Ist der durch biographische Ereignisse dazu nicht mehr in der Lage, entwickelt der Mensch kompensatorische Verhaltensweisen wie z. B. Süchte oder Abhängigkeiten.

Die meistens Klienten / Patienten kommen primär nicht wegen ihres Suchtverhaltens in Behandlung / Beratung, sondern wegen Symptomen, die sich daraus ergeben.

Um eine nachhaltige Verbesserung zu erwirken, geht es primär nicht darum das Suchtverhalten zu beseitigen, sondern den Ursprung zu finden, so dass die Sucht als Kompensationslösung erkannt, transformiert und nicht mehr gebraucht wird.

Lerninhalt

- Theoretisches Wissen über körperliche Prozesse bei einer Sucht und Symptome bei psychischen Abhängigkeiten
- Ursprünge von Suchtverhalten und Abhängigkeiten in der Biographie von Klienten sichtbar machen
- Beispiele aus der Praxis als Transformationscoach
- Handlungsschritte in der beruflichen Tätigkeit mit abhängigen Klienten/Patienten erarbeiten und eigene Grenzen erkennen
- Austausch im Plenum mit Fragen und Fallbeispielen von Teilnehmenden

Lernziele

Sie

- kennen Formen von Süchten und Abhängigkeiten.
- verstehen hirnorganische und systemische Ursprünge von Süchten.
- kennen Aspekte in der Bindungsentwicklung, die Suchtverhalten und Abhängigkeiten begünstigen.
- wissen welche Auswirkungen Süchte auf die psychische und körperliche Gesundheit haben.
- erkennen in Ihrer beruflichen Tätigkeit Hinweise auf Suchtverhalten und können angemessene Handlungsschritte einleiten.

Glykobiologie des Menschen

Dünnhäutig oder dicker Pelz? Körperbarrieren – Erörterung von Evolutionsbauplan, Genetik, Epigenetik, Ernährung, modernen Störfaktoren und Auswirkungen auf unsere Gesundheit



Dr. med. dent. Eliane Roux

Zahnärztin und Dozentin für klinische Psycho- Neuro- Immunologie und Orthomolekulare Medizin

Körperbarrieren sind Teil unserer körperlichen Integrität. Sie sind Teil des Immunsystems, das uns gegen aussen abgrenzt und uns zeitgleich mit der Umgebung kommunizieren lässt und auch Ausscheidungsmöglichkeiten bietet. Sie bestimmen darüber, womit unser Körper konfrontiert wird und im übertragenen Sinne korrelieren sie auch mit unserer emotionalen Dünnhäutigkeit oder einem «dicken Pelz». Die Barriere allein macht es nicht! Ausschlaggebend für die Funktion der Barriere ist die Glykobiologie = Funktion der Glykokalyx. Der Aufbau jeder Zelloberfläche entscheidet, was daran andocken kann und wie unser Immunsystem auf diese Bausteine = Bakterien, Viren, Pilze, Toxine und Nahrungsmittel reagiert.

Lerninhalt

Lassen Sie sich ein auf einen Spaziergang durch unsere Körperbarrieren. Von Haut über Mundschleimhaut, HNO-Bereich, Lunge, Magen, Darm bis zu den Organoberflächen. Lernen Sie die Glykobiologie und ihre Immunologische Wirkung auf den Körper verstehen und so über einen evolutionsbasierten Lebensstil die Gesundheit unterstützen.

Lernziele

Sie

- verstehen den evolutionären Bauplan und Funktion hinter jeder Körperbarriere und auch die entsprechenden genetischen Ausstattungen, die hier einen Einfluss haben.
- lernen von welchen Faktoren die Dichtigkeit der Barriere abhängt.
- erhalten Wissen darüber von welchen Bausteinen = Nahrungsmittelbestandteilen eine funktionelle Glykobiologie abhängt und wie das Immunsystem zwischen «eigen und fremd» unterscheidet.
- sind in der Lage Ihre Patienten/Kunden über eine Anamnese und ergänzende Diagnostik einzuschätzen und über Ernährung und Supplementierung die Glykobiologie und Körperbarriere zu sanieren und das Immunsystem zu beruhigen.

Re-connaître les troubles anxieux et les traiter par la sophrologie

Comment trouver mon équilibre intérieur



Dr. phil. Christiane Oppikofer
Sophrologue Master Spécialiste

Les nombreux événements négatifs et les menaces globales de notre époque génèrent de l'anxiété chez un nombre croissant de personnes. De nombreux stress physiques et psychologiques influencent notre santé et déterminent notre vie en général. Comment pouvons-nous mieux gérer ces pressions, réduire l'anxiété et maintenir notre équilibre intérieur ? La sophrologie est une méthode qui, à l'aide d'exercices de respiration, de la conscience corporelle et mentale et de la découverte de ses propres valeurs, permet de réduire les angoisses et d'instaurer la confiance, la sérénité et l'harmonie intérieure. L'objectif de la sophrologie est de renforcer les attitudes et les valeurs positives au quotidien et d'aider à donner un sens à son existence.

Contenu pédagogique

La sophrologie est une méthode qui, à l'aide d'exercices de respiration, de perception corporelle, d'attention mentale et de conscience de ses propres valeurs, permet de réduire les angoisses et de construire la confiance en soi, la sérénité et l'harmonie intérieure. Elle aide à prendre une certaine distance par rapport à de multiples problèmes.

But de l'apprentissage de la méthode sophrologique

Avec l'aide des techniques sophrologiques nous renforçons les structures de notre être, c.a.d. les capacités qui nous sont innées.

TIC – Trauma informierte Begleitung und Therapie

Worauf achten im Praxisalltag



Sandra Ulrich

TIC «Trauma Informed Care» Expertin, Dozentin,
Entwicklerin M A D E R O x X®

Im beruflichen Alltag begegnen wir häufig Menschen, die unter den Folgen traumatischer Ereignisse leiden, oft ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Schätzungen zufolge betrifft dies etwa 20 % der Bevölkerung. Es ist entscheidend, Anzeichen zu identifizieren die darauf hinweisen, ob eine betroffene Person unter Stresssymptomen leidet oder ob tatsächlich ein Trauma die zugrunde liegende Ursache ist. Was lernt uns dazu die Trauma-Neurowissenschaft und auf welches «Wording» achten wir in der TIC besonders? Zudem ist es wichtig, wirksame somatische Regulationsstrategien zu verstehen und die dabei zu berücksichtigenden Faktoren zu kennen. Erfahren Sie zudem, wie das sogenannte «soziale System» auf traumatisierende Herausforderungen reagiert, und wie wir gemäss der Polyvagaltheorie ein tieferes Verständnis für Betroffene entwickeln können. Dieses Seminar bietet eine evidenzbasierte Einführung in die Auswirkungen traumatischer Ereignisse und vermittelt wertvolle Erkenntnisse aus der aktuellen Traumaforschung.

Lernziele

Sie

- lernen betroffene Personengruppen zu identifizieren und die sozialen, psychischen, physischen und neurowissenschaftlichen Auswirkungen von Traumatisierungen verstehen.
- kennen den Unterschied zwischen Stresssituationen und traumatischen Lebensereignissen, die zu einer PTBS (Posttraumatischen Belastungsstörung) führen können.
- erhalten ein bewährtes Assessment Tool, welches in der TIC unterstützend eingesetzt werden kann.
- haben sich mit Fallbeispielen auseinandergesetzt und wissen, worauf eine TIC beim «Wording» besonders achtet.
- wissen, worauf zu achten ist, wenn Sie somatische Regulationsstrategien einsetzen und welche Hirnregionen damit explizit angesprochen werden sollten.
- haben Kenntnisse, wie das «soziale System» gefördert werden kann und wie die in der Traumatherapie etablierte Polyvagaltheorie im Kontext zur TIC zu verstehen ist.
- kennen weitere etablierte Hilfsangebote aus der Traumatherapie zur Krisenintervention.
- wissen, wie Sie sich schützen können.

Endometriose integrativ behandeln

Praxisbewährte, manuelle und phytotherapeutische Techniken erlernen



Dr. med. Dorin Ritzmann

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe FMH, FA Med.
Phytotherapie SMGP, FA Med. Hypnose SMSH, Praxis mit Schwerpunkt integrative Medizin in Gynäkologie und Geburtshilfe.
Entwicklung eigener Phytotherapeutika und manueller Methoden

Endometriose wird häufiger. Die konventionellen Behandlungen genügen oft nicht oder haben hohe Nebenwirkungen und Rezidivraten. Das Seminar gibt einen vertieften Einblick in phytotherapeutische und manuelle Behandlungen, die alleine und in Kombination mit konventionellen Methoden erfolgreich angewandt werden können.

Lerninhalt

- Endometriose als entzündliche Erkrankung: Ursachen und Folgen
- Basisberatung zur Förderung der Selbstheilung
- Arthrokinematik des Beckens: eine hilfreiche manuelle Technik
- Spezifische Phytotherapie bei Endometriose
- Integration in konventionelle Methoden

Lernziele

Sie

- können eine gezielte Anamnese erheben.
- können einen medizinisch wirksamen Grünsaft herstellen.
- erlernen die Grundlagen der Arthrokinematik rund ums Becken.
- kennen sechs Haupt- und vier Nebenpflanzen zur Endometriose-Behandlung.
- verstehen konventionelle Ansätze und ihre Integration mit phytotherapeutischen und manuellen Techniken.

Schon mit uns vernetzt?



Wir freuen uns auf Ihren
virtuellen Besuch!



Informationen – vor Ort

Seminare vor Ort

Dauer	1 Tag, 9.00 Uhr – 17.00 Uhr
Voraussetzung	Heilpraktiker/-in, Med. Masseur/-in, Therapeut/-in, Arzt/Ärztin, Personen aus medizinischen und pharmazeutischen Berufen Abweichungen sind bei den zutreffenden Seminaren in der Fusszeile vermerkt.
Weiterbildungsstunden	7 Stunden. Das Seminar erfüllt die Vorgaben des EMR-Reglements, der ASCA, SPAK sowie der EGK-Therapeutenstelle.
Kosten / Konditionen	CHF 295 (inkl. Verpflegung) EGK-Therapeut/in und EGK-Versicherte erhalten einen Rabatt von 20 Prozent. Abmeldungen und/oder Umbuchungen sind mit administrativem Aufwand und Kosten verbunden. Daher gelten folgende Annullationsbedingungen: Abmeldung und/oder Umbuchung bis 7 Tage vor Anlass CHF 30. Danach bzw. bei Nichterscheinen ist der ganze Rechnungsbetrag geschuldet.
Anmeldung	Erforderlich – beschränkte Teilnehmerzahl – online via Anmeldeformular. www.fondation-sne.ch/akademie

Kosten Seminar-Dossier

Die Umwelt liegt uns am Herzen. Aus diesem Grund möchten wir möglichst ressourcenschonend wirtschaften und verzichten auf den Druck des Seminar-Dossiers. Wir stellen Ihnen dieses gerne kostenlos als PDF elektronisch zur Verfügung. Wünschen Sie am Seminartag ein gedrucktes Dossier, erlauben wir uns, Ihnen einen Unkostenbeitrag von CHF 20 in Rechnung zu stellen. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Informationen – Online

Seminare Online

Dauer	1 Tag, 9.00 Uhr – 17.00 Uhr
Voraussetzung	Heilpraktiker/-in, Med. Masseur/-in, Therapeut/-in, Arzt/Ärztin, Personen aus medizinischen und pharmazeutischen Berufen Abweichungen sind bei den zutreffenden Seminaren in der Fusszeile vermerkt.
Weiterbildungsstunden	7 Stunden. Das Seminar erfüllt die Vorgaben des EMR-Reglements, der ASCA, SPAK sowie der EGK-Therapeutenstelle.
Kosten / Konditionen	CHF 230 EGK-Therapeut/in und EGK-Versicherte erhalten einen Rabatt von 20 Prozent. Abmeldungen und/oder Umbuchungen sind mit administrativem Aufwand und Kosten verbunden. Daher gelten folgende Annullationsbedingungen: Abmeldung und/oder Umbuchung bis 7 Tage vor Anlass CHF 30. Danach bzw. bei Nichterscheinen ist der ganze Rechnungsbetrag geschuldet.
Anmeldung	Erforderlich – beschränkte Teilnehmerzahl – online via Anmeldeformular. www.fondation-sne.ch/akademie
Bedingungen für Online-Seminare	<ul style="list-style-type: none">– Stabile Internetverbindung und eine gültige E-Mail-Adresse– Computer oder Laptop mit Mikrofon und Kamera– Installierte Gratisversion von Zoom– Die Kamera muss während des ganzen Seminartags eingeschaltet sein. Dies ist notwendig, damit wir gegenüber den Verbänden Ihre Teilnahme bestätigen können und Sie die entsprechende Weiterbildungsbestätigung erhalten.

Informations – sur place

Séminaires sur place

Durée	1 jour, 09 h 00 – 17 h 00
Condition préalable	Naturopathe, Thérapeutes, Masseur médical, Médecin, Personnes exerçant une profession médicale. Les différences sont indiquées auprès les séminaires concernés (voir pied de page).
Heures de formation continue	7 heures. Le séminaire répond aux exigences du règlement du RME, de l'ASCA, de la SPAK ainsi que de l'Office des thérapeutes de l'EGK.
Frais / Conditions	CHF 295 (repas inclus) Les thérapeutes EGK et les assurés EGK bénéficient d'un rabais de 20 %. Les annulations et/ou les changements de réservation impliquent des démarches administratives et des frais. C'est pourquoi les conditions d'annulation suivantes s'appliquent : Annulation et/ou changement de réservation jusqu'à 7 jours avant l'événement CHF 30. Passé ce délai ou en cas de non-présentation, le montant total de la facture est dû.
Inscription	Nécessaire – nombre de participants limité – en ligne via le formulaire d'inscription. www.fondation-sne.ch/akademie

Frais du dossier de séminaire

L'environnement nous tient à cœur. C'est la raison pour laquelle nous souhaitons gérer le plus efficacement possible les ressources et nous renonçons à imprimer le dossier du séminaire. Nous vous le mettons gratuitement à votre disposition au format électronique (fichier PDF). Si vous souhaitez un dossier imprimé le jour du séminaire, nous nous permettrons de vous facturer une participation aux frais de CHF 20.-. Merci de votre compréhension.



SNE steht für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin

Liebe Therapeutinnen, liebe Therapeuten

Wir bedanken uns ganz herzlich für Ihre Treue!

Wir freuen uns, Sie auch in Zukunft an unseren
Seminaren zu begrüßen.

Ihr SNE-Team



Detailliertes Programm und Anmeldung



SNE | Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin.
Dornacherplatz 19, 4500 Solothurn
T 032 628 68 87
info@fondation-sne.ch
www.fondation-sne.ch



Eine Initiative der
EGK-Gesundheitskasse.