



Atmung, Körper und Nervensystem

Wege zur Stressbewältigung und Selbstregulation

Weiterbildungskurs für Kursleitende

Leitung: Annette Früh

Samstag, 5. April 2025 – Alterszentrum Hottingen, Zürich

Ziele

Die Teilnehmenden...

- machen eine Selbsterfahrung zum Fördern der achtsamen Körperwahrnehmung als Grundlage für die vegetative Selbstregulierung
- lernen die anatomischen Grundlagen des Nervensystems und besonders das Modell des Polyvagalen Nervensystems (PVNS) kennen
- können die verschiedenen Körpersymptome zu den verschiedenen Zuständen des PVNS zuordnen
- erlernen die Selbstregulation psychovegetativer Zustände über körperorientierte Übungen
- können atemtherapeutische und körperzentrierte Interventionen bei Stresssymptomatik in ihre Kurse integrieren
- erlernen Resilienzförderung mit Atem- und Körperübungen
- können Atem- und Körperarbeit in ihre Gesundheitstrainings integrieren

Programm (Änderungen vorbehalten)

09.00 Uhr	Praxis: Körper- und Atemübungen zum Ankommen
09.15 Uhr	Begrüssung, Tagesstruktur und Einführung ins Thema Stress und Stressregulation
10.00 Uhr	Pause
10.30 Uhr	Willkürliches und unwillkürliches, autonomes Nervensystem: Parasympathikus und Sympathikus
11.00 Uhr	Grundlagen Atmung, Erkennen von Stressmustern im körperlichen Ausdruck und Selbstregulierung über den Atem
12.00 Uhr	Mittagspause
13.00 Uhr	Gehirnphysiologie: Modell polyvaginales Nervensystem, Vagusnerv/Vagusbremse und Herzratenvariabilität
15.00 Uhr	Pause
15.30 Uhr	Behandlungsansätze – Wie dem Stress entgegenwirken und die Selbstregulierung fördern, Körper- und Atemübungen
16.15 Uhr	Austausch: Das Erfahrene im Gesundheitstraining integrieren
16.30 Uhr	Gemeinsamer Abschluss
Ca. 16.45 Uhr	Ende der Veranstaltung

Allgemeine Informationen

Kursort: Alterszentrum Hottingen
Grosser Festsaal
Freiestrasse 65/71
8032 Zürich

Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen.

Veranstalterin: Rheumaliga Schweiz, Josefstr. 92, 8005 Zürich, kurse@rheumaliga.ch
Ansprechperson: Stefanie Wipf

Referentin: **Annette Früh**, Dipl. Ganzheitlich Integrative Atemtherapeutin GIA IKP, Komplementärtherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT, Yogalehrerin, Soma Yoga Institute, Zertifizierte Swiss Olympic (EHSM/BASPO) Konditionstrainerin im Leistungssport, Wil

Teilnehmende: Kursleitende der kantonalen/regionalen Rheumaligen oder anderer Organisationen

Mittagessen: In der Umgebung besteht die Möglichkeit, sich zu verpflegen oder Sie bringen Ihren eigenen Lunch mit.

Kursgebühr: intern CHF 190.-
extern CHF 240.-

**Abmeldung/
Annullierung:** Bitte diese schriftlich oder telefonisch der Rheumaliga Schweiz melden (siehe oben «Veranstalterin»).

Abmeldungen 30 bis 5 Tage vor Kursbeginn: Es wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.00 erhoben, sofern keine Ersatzperson gestellt wird oder jemand von einer Warteliste nachrücken kann.

Abmeldung ab 4 Tagen vor Kursbeginn: Es werden die gesamten Kurskosten in Rechnung gestellt, sofern keine Ersatzperson gestellt wird oder jemand von der Warteliste nachrücken kann. Mit Arztzeugnis wird nur eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.- erhoben.

Unentschuldigtes Nichterscheinen: Es werden die gesamten Kurskosten verrechnet.

Mitbringen: Bequeme Kleidung und Schreibmaterial für Notizen

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldeschluss: **Freitag, 7. März 2025**