

2023 WEBINAR

DER SALUTOGENESE-FAKTOR

Im Auftrag der eigenen Gesundheit unterwegs

Jeder einzelne von uns ist der Entwickler seiner persönlichen Gesundheit. Es ist nichts Gegebenes, kein Zustand, nichts, das einfach da ist. Wir haben es in der Hand. Gesundheit ist ein immer andauernder aktiver Prozess. Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonowski (1923 – 1994) prägte den Begriff der Salutogenese (Antonovsky, 1997). Ein Terminus, der eine Leitlinie in der Komplementärmedizin darstellt. Die Salutogenese beschreibt den Gegensatz zur Pathogenese. Die Pathogenese, als Aufgabenfeld der traditionellen Medizin, beschreibt die Entstehung von Krankheit. Von den pathologischen Veränderungen haben wir viel gelernt. Nun gilt es dieses Wissen mit dem physiologischen Verständnis der gesunden Strukturen unseres Körpers zusammenzubringen und den Fokus auf die Entwicklung der eigenen Gesundheit zu lenken.

Die Einflussnahme durch Bewegung spielt dabei eine große Rolle. In der Webinar-Reihe zum „Salutogenese-Faktor“ tauchen wir in die unterschiedlichen Systeme unseres Körpers ein und schauen, wie wir über Bewegung einen Beitrag zur persönlichen Gesundheitsentwicklung leisten können.

Module der Webinar-Reihe:

- Wasser des Lebens – Hydration
- Mobil macht gesund – The science of Stretching
- Stark durchs Leben - Myofascial Power
- Herzensangelegenheit – Herz & Gefäße im Fokus
- Nervensache – Neuronale Systeme in Balance

Diese Webinar-Reihe richtet sich an Trainer und Therapeuten. Allerdings ist Salutogenese ein Thema, das JEDEN betrifft. Alle, die ihre Gesundheit in die eigenen Hände legen möchten sind herzlich Willkommen.

MODUL I

14.04.2023

17.30 – 21.00 Uhr

Hydration – Wasser des Lebens

Fluidiale Systeme des Körpers. Was ist das? Es geht um unser Blut, unsere Lymphe aber vor allem um die interstitielle Flüssigkeit, unser Körperwasser. Es ist ein Teil des faszialen Systems, die flüssige Faszie, der Ort der Stoffwechselaktivität unseres Körpers. Die Qualität und die Konsistenz dieser Flüssigkeit entscheiden oft über Gesundheit oder Krankheit. In diesem Webinar lernen wir dieses Grundgewebe im Aufbau kennen, lernen wie wir über unseren Alltag das Gewebe gestalten und wie wir es über Bewegung beeinflussen können.

Ablauf

90 Minuten	Vortrag
60 Minuten	Training
30 Minuten	Reflexion / Austausch