

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, dass 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 II

15.05.2023

17.30 – 21.00 Uhr

Mobil macht gesund – The Science of Stretching

Aktiv gegen Bewegungseinschränkungen

Bewegungsfreude durch Bewegungsfreiheit ist das Motto.

Stretching versorgt unser Gewebe mit wichtigen Nährstoffen, es mindert Entzündungen, fördert die Elastizität, reduziert Spannungen und steigert letztendlich die Beweglichkeit. Eine uneingeschränkte Gelenkigkeit korreliert mit Schmerzfreiheit und Belastungsfähigkeit.

Nun ist nur die Frage: wie soll ich dehnen? Lang haltend oder lieber kurz und intensiv? Führen mich eher dynamische oder eher statische Methoden zum Ziel? Dieses Webinar nimmt sich die Zeit aufzuräumen im Dehn-„Dschungel“. Wir steigen über eine paar neue und vor allem für uns Bewegter relevante Studienergebnisse zum Dehnen und Mobilitätstraining ein. Die Methoden werden mit ihren jeweiligen Vor- und Nachteilen durchleuchtet und dann geht es gemeinsam in eine wunderbare myofasziale Stretching-Einheit.

Ablauf

90 Minuten	Vortrag
60 Minuten	Training
30 Minuten	Reflexion / Austausch

Musik zur Praxis

Trotz guter Schnittstellen, Mischpults, Interfaces und Headsets, entsprechend allen möglichen technischen Maßnahmen, die getroffen werden können und ich getroffen habe, ist das musikalische Erlebnis für die Teilnehmer einer Online -Veranstaltung oft nicht zufriedenstellend, teils sogar störend. Aus dem Grunde arbeite ich zwar mit Musik, aber ohne analoge Musikübertragung.

Du hast zwei Möglichkeiten:

- A Den Unterricht in der Stille zu genießen und ohne musikalische Begleitung zu trainieren
- B Dir die Musik zu besorgen, mit der ich arbeiten werde und diese in bester Klangqualität zu Hause parallel zum Kurs zu nutzen.

Wir arbeiten bei diesem Webinar mit der Musk: Fascial Stretch

Bestellung: <https://www.eo-verlag.com/fascial-stretch-1866.html>