

## 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 V

07.09.2023

17.30 – 21.00 Uhr

### Nervensache – Neuronale Systeme in Balance

250 Millionen Nerven unter der Lupe

Wir besitzen eine unfassbare Anzahl von Sensoren und Rezeptoren (Nervenendigungen) in unserm Körper, als Körperwahrnehmungs- und Stellungssinn, um Wärme und Kälte oder Schmerzen als Signalsystem zu spüren. Es ist wichtig den eigenen Körper zu spüren, feinfühlig zu sein und die Innenwelt mit der Außenwelt in Abgleich zu bringen. Nerven unterliegen der autonomen Steuerung. Wir können nicht direkt auf ihr Aktivität Einfluss nehmen. Es ist ein Reflex- und Schutzsystem des Körpers. Je besser wir aber wissen, wie wir über „Umwege“ die Sensoren stimulieren können, desto besser wird unsere Wahrnehmungsfähigkeit. Wir lernen in diesem Webinar, wie wir Schmerzkreisläufe mittels Bewegung durchbrechen können, wie wir stabiler stehen und unsere Gelenke sichern können. Ein gut trainiertes Nervensystem lässt uns im Körper zu Hause sein. So können wir spannungsvolle Situationen mit Entspannung reagieren oder in Phasen der Spannungslosigkeit in die Aktivität zurückfinden.

Alles eine Sache der Nerven!

#### Ablauf

90 Minuten	Vortrag
60 Minuten	Training
30 Minuten	Reflexion / Austausch

#### Musik zur Praxis

---

Trotz guter Schnittstellen, Mischpults, Interfaces, Headsets also 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 arbeite und diese in bester Klangqualität zu Haus zu nutzen.

Da dir die Webinare und die Masterclasses noch eine Weile on demand zur Verfügung stehen werden, wird die Musik auf Dauer das Trainingserlebnis versüßen.

Wir arbeiten bei diesem Webinar mit der Musik: Fascial Sense

Bestellung: <https://www.eo-verlag.com/fascial-sense-2018.html>