

Stärkung der Immunfunktion durch Entspannung und Bewegung Medizinische Grundlagen

Die beruhigende Steuerung der Immunprozesse spielt bei Heilungs- und Genesungsprozessen eine entscheidende Rolle. Die dabei beteiligten Vorgänge spielen sich unbewusst ab. Gute Ratschläge, Willensanstrengungen und das Erlernen von Techniken sind daher nur begrenzt wirksam. Oft werden die grundlegenden Immunfunktionen nicht erreicht oder schlimmer zusätzlich gestört.

Daher ist es wichtig die Zusammenhänge der Immunsteuerung zu verstehen. Und zu erfahren, wie sie durch entspannte Bewegung günstig beeinflusst werden können. Durch eigene Wahrnehmung und Arbeit mit Partner/-innen können Sinnes-Meldungen erst gefühlt und dann auch gespürt werden.

Der Workshop richtet sich an Dozentinnen und Dozenten, die bereits mit Körperarbeit in ihrem jeweiligen Bereich gut vertraut sind. Deshalb kann durch gemeinsames, sich gegenseitig helfendes Üben mit den grundlegenden Prinzipien "Achtsamer Bewegung" experimentiert und gespielt werden.

Das naturwissenschaftliche Verstehen ernster Gesundheitsprozesse und ihrer Störungen bildet den Rahmen. Interaktiv, bildhaft und leicht verständlich wird hingeführt zu den grundlegenden Möglichkeiten Heilungsprozesse anzuregen. Sie werden Erfahrungen mit verschiedenen Wegen machen und lernen, welche Sie passgenau in Ihren Unterricht integrieren können.

Leitung: Dr. Helmut Jäger (Arzt, Coach, Tajji-Ausbilder im DDQT)
Termin/USStd.:
02.11.2020,
10:00 Uhr – 17:00 Uhr (8,00 UStd.)
Ort: Hannover

Kosten: 79,00 EUR (inkl. Imbiss)
Adressatenkreis: Lehrende, Kursleitende, Trainer/-innen
Hauptberufl. Mitarbeiter/-innen
Mitarbeitende mit Leitungsfunktion
Pädagogische Mitarbeiter/-innen

Ansprechpartner/-in für diese Veranstaltung:
Gertrud Völkening, Tel.: 0511 300330-325
E-Mail: voelkening@aewb-nds.de (Inhalte)
Gabriele Pfitzner, Tel.: 0511 300330-315
E-Mail: pfitzner@aewb-nds.de (Organisation)



Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung

Stärkung der Immunfunktion durch Entspannung und Bewegung

Medizinische Grundlagen

02.11.2020

Fortbildung
für Mitarbeitende
in der niedersächsischen
Erwachsenen- und Weiterbildung

Das aktuelle Fortbildungsprogramm und weitere Informationen finden Sie unter: www.aewb-nds.de