

17. Juni 2023

Atmung und Vegetative Funktionen / Vegetatives Nervensystem und psychisches Erleben

Thema und Inhalt:

So wie unsere Atmung in jedem Moment unseres Daseins aktiv ist, um uns Leben erst zu ermöglichen, ist das vegetative Nervensystem bei allem was wir erleben, was wir tun, und was wir sind, präsent. Seine Funktion ist es, unseren Körper, auch unsere Atmung, in jedem Moment so zu konfigurieren, dass wir mit Wohlbefinden den Tag meistern und dabei Lebensfreude und Elan empfinden können. Dafür müssen wir gleichzeitig stabil und flexibel sein. Das alles geschieht automatisch und nicht willentlich beeinflussbar. Ist das vegetative Nervensystem schlecht eingestellt oder beeinträchtigt, führt das zu körperlichen und psychischen Beschwerden, unser Erleben wird unharmonisch, und wir fühlen uns nicht mehr im Gleichgewicht. Ebenso können Einflüsse von aussen, die unser Erleben beeinträchtigen, zu vegetativen Störungen wie Schlafprobleme, schlechter Stimmung oder Schwindelgefühlen führen.

Das vegetative Nervensystem braucht gewisse Bedingungen, damit es seine komplizierten Aufgaben gut bewältigen kann, und es kann und muss gepflegt werden. Speziell interessiert uns dabei die Bedeutung der Atmung.

Am Fortbildungstag wollen wir die engen Beziehungen zwischen Atmung und vegetativen Funktionen kennen lernen. Anhand von Beispielen soll dabei auch dargelegt werden, wie diese Zusammenhänge unser psychisches und körperliches Erleben mitbestimmen.

Referentin:	Dr. phil. Barbara Müller	Atempädagogin Methode Klara Wolf Klin. Psychologin, Körperpsychotherapeutin GFK
Referent:	Dr. med. Felix Müller	Neurologe FMH
Zeit:	09.30 h – 16.45 h	6 Stunden
Ort:	Bewegungs-Räume Matten sind vorhanden	Stapferstrasse 27 / 29, 5200 Brugg (Lageplan siehe Anhang)
Teilnehmerzahl:	Mind. 10 Personen	Die Anmeldung wird mit der Einzahlung definitiv
Preis:	Fr. 180.-- für Mitglieder /	Fr. 220.-- für Nichtmitglieder
Anmeldung:	Mit beiliegendem Talon oder per Email bis 30. Mai 2023 ans Sekretariat Ein Einzahlungsschein wird nach Ablauf der Anmeldefrist zugestellt.	