

Ammersee Gesundheits- und Wohlfühl-FORUM

Vorträge / Workshops / Kurzseminare

1. Ziel des Ammersee Gesundheits- und Wohlfühl Forums

Das Ziel des Forums ist es, in anschaulichen Vorträgen mit praktischen Übungen, Anregungen für die persönliche Gesundheitsvorsorge zu geben. Diese Übungen sind mit geringem Zeitaufwand verbunden, haben aber große Wirkung und sind problemlos in den Alltag integrierbar. Hier aufgezeigte Zusammenhänge sind für die Gesundheit von weitreichender Bedeutung.

Dabei fließen heilpraktische Erfahrungen und wissenschaftliche Erkenntnisse mit ein. Wir wollen motivieren, etwas Zeit und Bewusstsein in die eigene Gesundheit zu investieren unter dem Motto - Hilfe zur Selbsthilfe.

Unsere Anregungen sind eine Mischung aus Information, Aktivität und Entspannung und können für Sie den Grundstein legen für ein Leben in Gesundheit, Lebendigkeit und Tatkraft.

Wir starten jetzt unser Gesundheits- und Wohlfühl Forum mit einer ersten Themenauswahl, werden diese ausweiten und gegebenenfalls auch weitere Spezialisten als Gastreferenten zu uns einladen.

Ihr Ammersee-Gesundheits- und Wohlfühl-Forum Team freut sich auf Ihr Kommen

Marianne Wiedemann, HP und Dr. rer. nat. Albert Lederle, HP

Ammersee Gesundheits- und Wohlfühl-FORUM

2. Kurz Programm

Datum	Thema	Referent
10. März 2014	Atmung und Flüssigkeit Wie bleibe ich fit an Körper, Geist und Seele?	Marianne Wiedemann, HP
26. März 2014	Narben und ihre Nebenwirkung? Welche Zusammenhänge zwischen Narben und körperlichen Beschwer- den gibt es? Was kann ich vorbeugend tun, um Beschwerden von Narben zu vermeiden?	Dr. Albert Lederle, HP
09. April 2014	Rhythmus Wie bestimmen Rhythmen unser Leben und Gesundheit?	Dr. Albert Lederle, HP
28. April 2014	Körperbewusstsein Mit Bewegungskoordination zu Gesundheit und Wohlbefinden	Marianne Wiedemann, HP
14. Mai 2014	Nacken- und Rückenschmerz Beweglichkeit erhalten und wieder- gewinnen	Dr. Albert Lederle, HP
02. Juni 2014	Unser Gleichgewicht hält uns im Gleichgewicht – Alltags- sicherheit im Alter	Marianne Wiedemann, HP
25. Juni 2014	Ausleitung von Schlacken Für mehr Kraft und Vitalität im Alltag	Dr. Albert Lederle, HP
14. Juli 2014	Die Hand – unser zweites Gehirn Vom Er-greifen zum Be-greifen Vom Handeln zum Be-handeln	Marianne Wiedemann, HP

Ammersee Gesundheits- und Wohlfühl-FORUM

3. Ausführliche Programmbeschreibung

Datum 10. März 2014
Thema **Atmung und Flüssigkeit**
Wie bleibe ich fit an Körper, Geist und Seele?

Atmung und Flüssigkeit sind – egal ob alt oder jung - unsere wichtigsten Grundbedürfnisse. Werden sie über längere Zeit nicht befriedigt, treten Krankheiten auf. In einem etwa einstündigen Vortrag (Powerpoint) mit Schwerpunkt *Wichtigkeit, Konsequenz, was tun wenn ..* und vielen praktischen Erfahrungsbeispielen haben die Teilnehmer ausreichend Zeit für Fragen. Dauer des Workshops ca. 2 Stunden.

Dauer: 2 h
Referent: Marianne Wiedemann, HP

26. März 2014 **Narben und ihre Nebenwirkung?**
Welche Zusammenhänge zwischen Narben und körperlichen Beschwerden gibt es? Was kann ich vorbeugend tun, um mein Wohlbefinden aufrecht zu erhalten?

Wir alle „sammeln“ unser ganzes Leben lang Narben. Schon mit der Durchtrennung der Nabelschnur haben wir bereits kurz nach der Geburt unsere erste Narbe. Es folgen hier ein Sturz, dort ein verstauchter Knöchel. Später kommen Knochenbrüche, Narben von Nähten durch Operationen oder auch Tattoos und Piercing hinzu. Manchmal kommt das „Fass“ der zahlreichen, auch emotionalen Verletzungen zum Überlaufen – und es treten Symptome wie Wetterfühligkeit, Schweregefühl, Schwindel, Müdigkeit, Konzentrationschwierigkeiten sowie hartnäckige Schmerzen in von der Narbe entfernten Körperregionen auf.

Sie erfahren Zusammenhänge und Interessantes über Narben und ihre mögliche Wirkung als Störfelder im Körper. Was kann man vor oder nach einer Operation/Verletzung für sich tun? Welche Möglichkeiten einer professionellen Narbenentstörung gibt?

Dauer: 1 ½ h
Referent: Dr. rer. nat. Albert Lederle, HP

09. April 2014 **Rhythmus**
Wie bestimmen Rhythmen unser Leben und Gesundheit?

Zahlreiche Rhythmen in und um uns herum haben einen bedeutenden Einfluss auf unser Leben, unsere Gesundheit und auf unser Wohlbefinden, ohne dass wir dies bewusst wahrnehmen. Wie stark diese Rhythmen auf unser Wohlbefinden einwirken, merken wir vor allem dann, wenn wir aus dem Takt geraten, d.h. gegen diese Rhythmen leben. Burn-Out, Schlafstörungen, Rastlosigkeit, ständige Verspannungen, Konzentrationsschwierigkeiten können durch Rhythmusverlust auftreten. Im Vortrag mit Übungen soll besonderes

Ammersee Gesundheits- und Wohlfühl-FORUM

Augenmerk auf die Bedeutung von Rhythmen für unsere Gesundheit gelegt werden und anhand einfacher Beispiele aus dem Alltag auch aufgezeigt werden, wann wir im Rhythmus mit uns und unserer Umwelt sind.

Dauer: 1 ½ h

Referent: Dr. rer. nat. Albert Lederle, HP

28. April 2014 **Körperbewusstsein**

Mit Bewegungskoordination zu Gesundheit und Wohlbefinden

Uns selbst und die Welt um uns nehmen wir über Körperempfindungen wahr. Die Erfahrungen, die wir dabei machen, prägen unser Selbstbild, Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl. Ob nun Sport, Körperkorrekturen und Schönheitsoperationen: Mit den Jahren lernen wir unserem Körper zu vertrauen, die Besonderheiten unseres Körpers in unser Handeln positiv und negativ einzubeziehen. Mit den Jahren verlernen wir aber auch, unseren Körper wahrzunehmen und ihm zu vertrauen; Krankheiten treten auf. Beachtung und Einbeziehung des Körpers und die Bedeutung der Bewegung werden heute jedoch vielfach zu wenig beachtet und führen im Laufe der Zeit zu körperlichen, geistigen und seelischen Erkrankungen.

In einem etwa einstündigen Vortrag (Powerpoint und praktische Beispiele für alle Bewegungsfähigkeiten) wird die Bedeutung des Körperbewusstseins vorgestellt mit den Schwerpunkten *was hat mein Körper, was kann mein Körper, wie fühlt sich mein Körper an* und den daraus resultierenden Konsequenzen. Auch dieser Workshop ist für alle Alters- und Gesundheitsbereiche geeignet, insbesondere in der zweiten Lebenshälfte als Gesundheits- und Mobilitätsprävention informativ.

Dauer: 2 h

Referent: Marianne Wiedemann, HP

14. Mai 2014 **Nacken- und Rückenschmerz**

Beweglichkeit erhalten und wiedergewinnen

Wer kennt das nicht? Plötzlich ist die Beweglichkeit des Kopfes oder des Rückens durch Schmerzen eingeschränkt. Die Einschränkung spüren wir beim Autofahren wenn wir den Kopf wenden wollen oder beim Schuhe anziehen, wenn wir uns bücken wollen. Solche Schmerzen können zahlreiche Ursachen haben, angefangen von Traumen durch Unfälle, neuralgische Beschwerden, Störungen des Meridiansystems durch Narben, immunologische Wirbelsäulen Syndrome, Bandscheibenthemen, Übergewicht und Verdauungsprobleme, zu schwache oder verkrampfte Muskulatur und vor allem Wassermangel. Wir gehen der Frage nach: „Was kann im Alltag getan werden, um schmerzfrei zu bleiben? Dazu gibt es auch einige praktische Übungen für Kopf und Rücken und anschließend Zeit für persönliche Fragen.

Dauer: 1 ½ h

Referent: Dr. rer. nat. Albert Lederle, HP

Ammersee Gesundheits- und Wohlfühl-FORUM

02. Juni 2014 **Unser Gleichgewicht hält uns im Gleichgewicht**
Alltagssicherheit im Alter

Im Alter steigt die Gefahr vor Stürzen; jährlich erleidet ein Drittel der über 65 Jährigen gesundheitliche Beeinträchtigungen. Gleichgewicht ist eine der Grundeigenschaften, die bei fehlender Bewegung am schnellsten verloren geht. Ein mangelhaftes Gleichgewicht im Alter ist oft auch bloß die Folge eines eher passiven Lebensstils. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die auch im Alter noch sehr aktiv sind, wesentlich seltener Probleme mit dem Gleichgewicht bekommen als jene, die sich unzureichend bewegen.

Dauer: 1 ½ h
Referent: Marianne Wiedemann, HP

25. Juni 2014 **Ausleitung von Schlacken**
Für mehr Kraft und Vitalität im Alltag

Antriebsschwäche, ständige Müdigkeit oder auch Lustlosigkeit, etwas zu erledigen bis hin zum sogenannten „Burn-out-Syndrom“ haben neben Stress und Rhythmusverlust häufig auch stoffliche Ursachen. Wir gehen hier der Frage nach, welche Arten von „Schlacken“ sind häufig mitverantwortlich für diese Symptome? Welche Möglichkeiten haben Sie, Ihren Körper innerlich zu reinigen und zu kräftigen und damit die Spannkraft zu erlangen, die Sie sich auch wünschen. Wir werden hierzu auch einen Ausflug in die Welt der Kräuter machen.

Dauer: 1 ½ h
Referent: Dr. rer. nat. Albert Lederle, HP

14. Juli 2014 **Die Hand – unser zweites Gehirn**
Vom Er-greifen zum Be-greifen
Vom Handeln zum Be-handeln

Die Hand, handelndes Tun, ist Ausdruck von Aktivität und Kreativität, schafft Erfolg und Zufriedenheit, ist Prävention, stärkt sogar das Immunsystem. Handaktivität ist die Möglichkeit, etwas zu verändern. Viele Menschen machen heute zu wenig auf konkretem Handeln beruhende Erfahrungen. Aktivieren wir wieder unsere Hände, unsere Geschicklichkeit, trainieren wir unseren Geist! Viele therapeutische und pflegerische Maßnahmen werden dadurch aufschieb- evtl. sogar vermeidbar.

Dieser etwa zweistündige Workshop ist aufgeteilt in etwa einstündige Powerpoint- Information über die Vielfalt unserer Handaktivitäten mit zahlreichen praktischen Beispielen und anschließend ausreichend Zeit für persönliche Fragen. „Altern die Hände, altert der Geist.“ **Referent:** Marianne Wiedemann, HP

Ammersee Gesundheits- und Wohlfühl-FORUM

4. Veranstaltungsort

Im Haus am Hotel Andechser Hof,
Raum – TREFFPUNKT, im Souterrain
Zum Landungssteg 1,
82211 Herrsching

5. Eintrittspreis 10 €/Person

6. Über die Referenten/Veranstalter

6.1. Marianne Wiedemann (Heilpraktikerin, Gilching)

Kurzer Steckbrief der beruflichen Qualifikationen und Erfahrungen

Seit ca. acht Jahren führe ich als Heilpraktikerin in Gilching eine Naturheilpraxis und habe hier u.a. auch die mit meinen Themenangeboten zusammenhängenden Beschwerden und Erkrankungen in meinem Praxisangebot. Meine früheren Erfahrungen konzentrierten sich auf kindliche Entwicklungs- und Lernstörungen, sie leisten mir auch jetzt in meiner heilpraktischen Tätigkeit wertvolle Dienste, ebenso meine Kenntnisse als staatl. gepr. Gesundheitsberaterin.

Diese Kenntnisse waren mir in der Betreuung meines nach Schlaganfall bewegungsgeschädigten Mannes sehr hilfreich. Diese in über zwanzig Jahre gemachten Erfahrungen und erworbenen Kenntnisse möchte ich als Anregung und Orientierung weitergeben.

Zusätzlich sensibilisiert für diese Belange bin ich durch meine Ausbildung als Beraterin in Altersfragen.

6.2. Dr. rer. nat. Albert Lederle (Heilpraktiker, Herrsching)

Als promovierter Chemiker war ich lange Jahre im Marketing sowohl für Großkonzerne als auch später als Berater im Bereich der medizinischen Biotechnologie tätig. Bereits während dieser Zeit interessierten mich auch alternative Wege zur Gesundheit. Meine Faszination für die Naturheilkunde und ihre Möglichkeiten für die Gesundheit des Menschen führten schließlich dazu, als Heilpraktiker tätig zu werden.

Ich arbeite als Heilpraktiker in Herrsching seit einem Jahr in eigener Praxis vorwiegend manuell (Dorn, Muskeltiefenentspannung, Narbenbehandlung usw.), kombiniert mit energetischen Heilmethoden und anderen naturheilkundlichen Maßnahmen. Zusätzlich arbeite ich mit Bioresonanz im Bereich Schwingungsmedizin. Meine Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation fließt direkt in meine Arbeit mit ein.

Der Schwerpunkt meiner Arbeit liegt im Bereich Schmerztherapie und Lebensberatung durch Ordnungstherapeutische Maßnahmen.

Mir ist es ein Anliegen, dass jeder Mensch die Möglichkeit bekommt, vorbeugend etwas für seine Gesundheit zu tun. Deshalb haben Fr. Marianne Wiedemann und ich das Ammersee Gesundheits und Wohlfühl Forum ins Leben gerufen.