

Seminar-Titel:

Der Mensch ist keine Waschmaschine – wie wir auf höchst individuelle Weise mit äußeren Anforderungen umgehen und das Feedback unseres Körpers nutzen können



Termin:

Do., 09.10. +
Do., 23.10.2025
von 9 bis 17 Uhr

Ort:

WiG, [Treustraße 35-43](#),
[Stiege 6. 1. Stock](#),
[1200 Wien](#)



Referent*innen:

Schartner,
Elisabeth



Jeder Mensch ist einzigartig und genauso ist es individuell sehr unterschiedlich, wie unser Körper auf Reize von außen reagiert. Wirken gewisse Reize zu häufig oder in zu hoher Intensität ein, so kann dies zu Erkrankungen wie Magenentzündungen oder erhöhter Infektanfälligkeit beitragen. Auch sogenannte „funktionelle Erkrankungen“ sind oft Folge davon. Gemeinsam ist ihnen, dass in den herkömmlichen Untersuchungen keine Ursachen gefunden werden und Betroffene oftmals nach Untersuchungen hören: „Sie haben nichts!“. Das Spektrum reicht dabei von Durchfallneigung, Blähbauch, Herzrasen bis zu Schwindel oder dem Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können. Viele Menschen fühlen sich durch diese Reaktionen des Körpers in ihrer Lebensqualität eingeschränkt und erleben ein Gefühl eines Kontrollverlustes. Die zwei Seminartage bieten auf unterschiedlichen Ebenen Ansätze, um langsam aus diesem Teufelskreis wieder auszusteigen.

SEMINARINHALTE

- ▶ Körpersignale und Stressreaktionen des Körpers verstehen
- ▶ Funktionelle Erkrankungen: Ursachen und Symptome
- ▶ Körper-Psyche-Interaktion inkl. Selbstregulation und Achtsamkeit
- ▶ Aktivierung persönlicher Ressourcen

SEMINARMETHODEN

Gemeinsames Erarbeiten der theoretischen Inhalte mit Beispielen aus der medizinischen Praxis und Einbringen der Erfahrung der Teilnehmenden
Praktische Tipps und Übungen, die bereits in der Seminar-Pause zwischen den beiden Seminartagen in „freier Wildbahn“ erprobt und am zweiten Seminartag reflektiert werden können

SEMINARZIELE

die Möglichkeiten des Körpers, auf „Stress“ zu reagieren, besser zu verstehen

zu erkennen, wie Körper, Psyche und Umwelt sich gegenseitig beeinflussen
zu lernen, dass körperliche Reaktionen kluge Antworten des Organismus sind, um bestimmte Bedürfnisse zu decken
Ideen zu bekommen, wie als unangenehm wahrgenommene Körperreaktionen aus einer distanzierteren Haltung heraus weniger bedrohlich wirken
zu erahnen, was wir aus dem Feedback, das uns unser Körper ständig gibt, lernen können
dadurch ein Gefühl größerer Selbstwirksamkeit und mehr Selbstvertrauen zu entwickeln.

ZIELGRUPPEN

alle, die neugierig und offen sind für einen entspannteren Umgang mit körperlichen Beschwerden – egal, ob sie das persönlich oder in ihrem beruflichen Kontext nutzen möchten

Information: 01 4000-76906, office@wig.or.at, www.wig.or.at

Gesamt-Gebühr je 2-tägigem Seminar: € 150,00

Anmeldung: <https://seminare.goeg.at/e3rdg/>

FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN WIEN



Fonds Gesundes
Österreich



Für die
Stadt Wien