

14C/19

„Wake up! Gesundheit ist kein Zufall“

Chronobiologie, Schlafforschung & Epigenetik“

Bei diesem wissenschaftlich fundierten aber durchaus auch locker und unterhaltsam präsentierten Workshop erwarten sie am ersten Tag viele und überraschend neue Ideen, wie wir angesichts der vielfältigen Anforderungen des Arbeits- und Freizeitalltags der Schlafmangelfalle entkommen können. Am zweiten Tag lernen Sie die faszinierende neue Welt der Epigenetik kennen: Der „Mann, der die Epigenetik populär machte“ (*Deutschlandfunk*) erklärt, warum wir keine Marionetten unserer Gene sind, sondern Gesundheit und Persönlichkeit ein Stück weit selbst in der Hand haben.

Tag 1: Auf der Basis der neuesten Erkenntnisse aus der jüngst nobelpreisgekrönten Chronobiologie und der Schlafforschung gibt der Biologe und Bestseller-Autor Dr. Peter Spork praktische, fundierte Tipps für eine ausgeschlafene Gesellschaft mit größerer Resilienz und Kreativität, mit weniger Burnout und Depressionen, weniger Schlaflosigkeit und Gereiztheit, weniger Übergewicht und Diabetes. Sein *Wake up! Plan* ist ein engagiertes Plädoyer für eine neue Zeitkultur am Arbeitsplatz, in der Freizeit und in der Gesellschaft. Damit wir alle wieder freundlicher, widerstandsfähiger und kreativer werden.

Tag 2: Chronischer Schlafmangel ist Dauerstress. Er wirkt ähnlich wie Traumatisierungen sowie anhaltende berufliche oder private Überlastungen. Wenn wir stressende Einflüsse – ähnlich wie die Ernährung und das Bewegungsverhalten – in eine positive Richtung verändern, wirken wir in kleinen Schritten, Tag für Tag, an einem gelingenden Anpassungsprozess, den Spork als unsere Gesundheit neu definiert. Gesundheit ist danach nicht das Gegenteil oder die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein Generationen überschreitender Prozess der uns hilft, mit unseren Gebrechen gut zu leben oder sie zu beseitigen. Die neue Wissenschaft der Epigenetik erforscht diesen Prozess. Sie lehrt uns: Gesundheit und Persönlichkeit sind ein untrennbares Produkt aus Erbe, Umwelt und Vergangenheit.

Inhalte

- Das Rätsel Schlaf: Warum müssen wir schlafen.
- Wie wir ticken. Warum die Chronobiologie für unsere Gesundheit so wichtig ist.
- Welcher Schlaf- und welcher Chronotyp bin ich – und was lerne ich daraus.
- Wake up! In acht Schritten aus der Schlafmangelfalle
- Der zweite Code. Einführung in die Epigenetik
- Wie wir werden, was wir sind. Warum uns vor- und nachgeburtliche Erfahrungen für das Leben prägen.
- Werden Traumata, Stress und Lebensstil vererbt? Über transgenerationale Epigenetik.
- Gesundheit ist kein Zufall: Eine Neudefinition von Gesundheit

<http://www.peter-spork.de>

Dozent: Dr. Peter Spork

Seminarort: wilob AG, Hendschikerstr. 5, 5600 Lenzburg

Termin: 1. Tag: 09.00 – 12.30 Uhr, 13.45 – 16.45 Uhr



Weiterbildungsinstitut für lösungsorientierte
Therapie und Beratung

2. Tag: 09.00 – 12.30 Uhr, 13.45 – 15.45 Uhr

Seminargebühr: Fr. 620.00. Mit der Unterschrift bei der Anmeldung erklären Sie sich mit den allgemeinen Bedingungen einverstanden.

Weitere Angebote unter www.wilob.ch!



Weiterbildungsinstitut für lösungsorientierte
Therapie und Beratung

Anmeldekarte

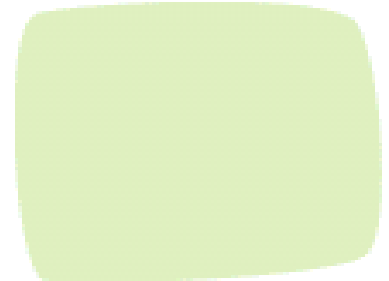
einsenden an: wilob AG, Hendschikerstrasse 5, 5600 Lenzburg
Fax: 062 892 90 78, E-Mail: kontakt@wilob.ch

Ich melde mich definitiv für folgende Weiterbildung an

14C/19

„Wake up! Gesundheit ist kein Zufall“

Am 18./19.10.19



Meine Adresse lautet

Name

VornameBeruf

Strasse

PLZ / Ort

Arbeitsort/Name+Adresse

.....

☎ P ☎ G E-Mail.....

Ort/Datum..... Unterschrift

Mit der Anmeldung gebe ich mein Einverständnis zu den allgemeinen Bedingungen:

- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.
- Ihre Anmeldung hat Gültigkeit, wenn der Talon bei uns eingetroffen und dies von uns bestätigt ist.
- Alle Angemeldeten erhalten eine schriftliche Bestätigung, dass wir die Anmeldung erhalten haben.
- Bei Abmeldungen bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn wird das Kursgeld zurückerstattet bzw. erlassen.
- Bei späterer Abmeldung ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich und das Kursgeld gilt als geschuldet.

