

*mediora*4

GESUNDHEITSKONGRESS

15. BIS 17. MÄRZ 2013
HERAUSFORDERUNG MEISTERN
PERSÖNLICHKEIT FESTIGEN
BEZIEHUNG LEBEN



Herausforderung meistern Persönlichkeit festigen Beziehung leben

PRÄVENTION FÜR KÖRPER, SEELE UND GEIST

Zunehmende Arbeitsverdichtung, Verantwortungsdiffusion und Perspektivlosigkeit kennzeichnen immer öfter das Berufsleben in unserer Zeit. Die damit verbundenen Belastungen führen nicht selten zu stressbedingten Beschwerden, die beim Betroffenen im Extremfall ein tiefgreifendes Gefühl der Ohnmacht und des Ausgebranntseins bewirken können. Eine lebendige christliche Glaubensbeziehung trägt zur Festigung der Persönlichkeit bei, um diesen Herausforderungen mit innerer Ruhe und Zuversicht zu begegnen. ↻

*Unter dem Motto **Herausforderung meistern, Persönlichkeit festigen, Beziehung leben** zeigen namhafte Referenten aus Wirtschaft, Theologie und Medizin Wege auf, wie wir unser Alltags- und Berufsleben gesund, zufrieden und erfolgreich meistern können. Um dem Ich neue Impulse zu geben, werden auch bei mediōra 4 sowohl das geistige als auch das körperliche Wohlergehen angesprochen. ↻ Das christliche Kongresszentrum Schönblick liegt zwischen Remstal und Welzheimer Wald in landschaftlich reizvoller Umgebung an der östlichen Peripherie Stuttgarts und ist sowohl auf dem Straßenweg wie auch mit der Bahn gut zu erreichen. ↻ Wir freuen uns auf eine persönliche Begegnung mit Ihnen und laden Sie herzlich zu mediōra 4 ein.*

Ihr mediōra-Kuratorium

Mitglieder des mediōra-Kuratoriums:

Daniel Börnert, Hella Brunkel, Andreas Dierssen, Dr. Askan Hendrichke, Kuno Kallnbach, Dr. Karl-Heinz Tiedemann, Matthias Rebel, Martin Scheuermann, Ronny Weigand, Sabine Würth

Tagungsort: Schönblick. Christliches Gästezentrum Württemberg



Das Kongressprogramm

UHRZEIT	PROGRAMMPUNKT	REFERENT
FREITAG, 15. MÄRZ 2013		
ab 14 Uhr	Anreise	
16 Uhr	Referat: »Die moderne Arbeitswelt – gebunden im Ungebundensein. Auswirkungen einer sich immer schneller wandelnden Welt	<i>Dr. med. Johannes Vögler</i>
	Referat: Stress, Stressreaktionen und Belastungsbewältigung – wie finde ich meine innere Balance?	<i>Dr. Askan Hendrichske</i>
20 Uhr	Interaktiver Theaterabend: Das Stück vom Glück	<i>Eva-Maria Admiral</i>
SAMSTAG, 16. MÄRZ 2013		
9 Uhr	Biblicher Impuls: Kriterien für ein gesundes Wachstum im Glauben	<i>Prof. Dr. Siegfried Zimmer</i>
	Referat: Burnoutprophylaxe am Arbeitsplatz – Warum Menschen »ausbrennen« und was dagegen getan werden kann	<i>Dr. med. Martin Grabe</i>
11 Uhr	Referat: Kraftquellen im Alltag – was trägt durch das Leben?	<i>Dr. med. Georg Schiffner</i>
14.30 Uhr	Workshopeinheit 1 (90 Minuten): Auswahl eines ersten beliebigen Themas	
16.30 Uhr	Workshopeinheit 2 (90 Minuten): Auswahl eines zweiten beliebigen Themas	
19 Uhr	Festlicher Abend mit Büfett, Musik, Begegnung und Tanz mit der Christophorus Kantorei (Altensteig). Leitung: Michael Nonnenmann	
SONNTAG, 17. MÄRZ 2013		
10 Uhr	Gottesdienst: Die Chance der Krise und der Gewinn einer neuen Ursprünglichkeit (Johannes 20,11–18)	<i>Prof. Dr. Hans-Joachim Eckstein</i>
13 Uhr	Abreise	

Symposien am 15. März 2013 von 9.30 Uhr 15.30 Uhr (Vorkongress)

Zwei fachlich intensive Einheiten zu je 90 Minuten, Brezelfrühstück, Mittagessen und Nachmittagskaffee
 Ausführliche Informationen: www.schoenblick-info.de/veranstaltungen/mediora-Gesundheitskongress



SYMPOSIUM 1
 Impulse für die Begleitung demenzkranker Menschen aus Medizin und christlicher Spiritualität
Dr. med. Georg Schiffner, Esther Siegel



SYMPOSIUM 4
 PMT SwingWalking: präventiv-medizinisches Training auf dem Trampolin (nach Prof. Dr. med. G. Schnack)
Ursula Häberling, Heinz Hagmann



SYMPOSIUM 2
 Stress und Burnout kompetent begegnen – neurophysiologische Grundlage der Vagusmeditation
Prof. Dr. Gerd Schnack



SYMPOSIUM 5
 Lehrerfortbildungen aid-Ernährungsführerschein (bis 12 Uhr) / die Küche als Lernort für naturwissenschaftliche Erfahrungen (ab 13.30 Uhr)
Jutta Rieger



SYMPOSIUM 3
 AD(H)S als Herausforderung im Lernen, Gestalten und Entwickeln – Fortbildung für Lehrer und Erzieher
Visnja und Dr. Just Lauer



SYMPOSIUM 6
 Kriterien für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung
Prof. Dr. Siegfried Zimmer, Martin Scheuermann

Die Workshops

NR.	NAME	REFERENT
SAMSTAG, 16. MÄRZ 2013 14.30 UHR (EINHEIT 1) · 16.30 UHR (EINHEIT 2) – ES KÖNNEN ZWEI WORKSHOPS BESUCHT WERDEN		
1	Stress und Burnout kompetent begegnen – Theorie und Praxis der Vagusmeditation	<i>Prof. Dr. Gerd Schnack</i>
2	Stress und Burnout kompetent begegnen – Die optimale Ernährung der grauen Zellen	<i>Dr. Kirsten Schnack</i>
3	Fit und ausgeglichen mit bekömmlicher Kost	<i>Jutta Burkert</i>
4	Strategien zur Stressbewältigung	<i>Prof. Dr. Carl-Walter Kohlmann</i>
5	Leben mit dem Vergessen: Die Familienkrankheit Demenz – eine Herausforderung für Betroffene und Gemeinden	<i>Elisabeth Bauer</i>
6	Medizin-Ethik: Wo kein Wille ist, lässt sich ein Weg finden!?! – Wer entscheidet, wenn ich es nicht mehr kann?	<i>Ronny Weigand</i>
7	Herausforderungen meistern – Tipps und Tricks, seine guten Vorsätze umzusetzen	<i>Hella Brunkel</i>
8	Stimme, Sprache, Lebensfreude – 5 Schritte zum geglückten Sprechen	<i>Eva-Maria Admiral</i>
9	Balanciertes Präsentieren ohne Stess – Wie Sie Lampenfieber in Präsentationsfreude verwandeln und damit sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun. Für Führungskräfte und Personen mit Präsentationsaufgaben in Beruf und Ehrenamt	<i>Eric Webrlin</i>
10	AD(H)S als Herausforderung im Leben, Lernen, Gestalten und Entwickeln – für Familie und Gemeinde	<i>Visnja und Dr. Just Lauer</i>
11	PMT SwingWalking: präventiv-medizinisches Training auf dem Trampolin (nach Prof. Dr. med. G. Schnack)	<i>Ursula Häberling Heinz Hagmann</i>
12	In Gottes Ruhe kommen, neue Kraft tanken – für Geist, Seele, Leib (Körperwahrnehmung, Atmung, Wirbelsäulen-, Entspannungs- und Mobilisationsübungen zur Regeneration, Bewegungs- und Tanzinheit)	<i>Sibylle Streich</i>
13	Gutes Haushaltsmanagement als Vorbeugung eines Burnout	<i>Jutta Rieger</i>

FIT IN DEN MORGEN

Mit Körperfitness und Gottes Wort frisch werden für den Tag!
(Durchblutungsförderung, Stoffwechsellanregung, Dehnen, Mobilisieren der Gelenke, sanfte Kräftigung, Atmung und Bewegung)
Sibylle Streich

PMT Swing Walking: Frühspport auf dem Trampolin
Ursula Häberling, Heinz Hagmann

SELSORGEANGEBOT WÄHREND DES KONGRESSES

Heinrich Kaufmann,
Leiter der Christlichen Beratungsstelle Schönblick
Anne-Käthi Kallnbach,
Biblisch-Therapeutische Seelsorgerin (ITS)

NACHTCAFÉ

Nach den Abendveranstaltungen Austausch und gemütliches Beisammensein

PROGRAMMÄNDERUNGEN

Wir behalten uns das Recht zu einzelnen Programmänderungen vor, falls diese erforderlich sein sollten.

Mitwirkende



EVA-MARIA ADMIRAL
Mehrfach ausgezeichnete
Schauspielerin (u. a. Salzburger
Festspiele, Burgtheater Wien,
ProChrist), Seminarreferentin,
Autorin (Salzburg)



ELISABETH BAUER
Gerontopsychiatrische
Fachtherapeutin, Gerontologin,
Krankenschwester,
SimA-Trainerin (Puchheim)



HELLA BRUNKEL
Studium Gesundheits-
förderung, Therapeutin
Tabakentwöhnprogramm
(Schwäbisch Gmünd)



JUTTA BURKERT
Landwirtschaftstechnische
Lehrerin und Beraterin des
Landratsamts Ostalbkreis,
Geschäftsbereich Landwirtschaft
(Ellwangen)



PROF. DR. HANS-JOACHIM ECKSTEIN
Professor für evangelische
Theologie/NT, Redner, Autor
(Tübingen)



DR. MED. MARTIN GRABE
Psychiater und
Psychotherapeut, Chefarzt der
Psychotherapeutischen Abteilung
der Klinik Hohe Mark,
Dozent und Autor (Oberursel)



URSULA HÄBERLING
Dipl.-Sportlehrerin ETH,
Dozentin CgH und Inhaberin
eines Studios für ganzheitliche
Gesundheitsberatung
(Altstätten, CH)



HEINZ HAGMANN
Dipl.-Physiotherapeut HF und
Leiter der Schule für christliche
Gesundheits- und Lebensberatung
CgH (Herisau, CH)



DR. ASKAN HENDRISCHKE
Chefarzt am Ostalb-Klinikum
Aalen, Klinik für Psychosomatik
und Psychotherapie, Lehrthera-
peut für Systemische Therapie
und Familientherapie (Aalen)



PROF. DR. CARL-WALTER KOHLMANN
Leiter der Abteilung
Pädagogische Psychologie und
Gesundheitspsychologie an der
Pädagogischen Hochschule
Schwäbisch Gmünd, Lehrtätigkeit
an den Universitäten Mainz und
Frankfurt am Main, Herausgeber
(Schwäbisch Gmünd)



**VISNJA UND
DR. JUST LAUER**
Psychotherapie, IntraActPlus-
Konzept für Diagnostik und
Therapie bei ADHS (Solingen)



MICHAEL NONNENMANN
Schulmusiker mit Schwerpunkt
Dirigieren und Evangelische
Theologie, Studiendirektor
am Christophorus-Gymnasium,
Leiter der Christophorus-Kantorei
(Altensteig)



JUTTA RIEGER
Haus- und Familienpflegerin
mit Zusatzausbildung zur
Haushaltsorganisationstrainerin,
Fachfrau für Kinderernährung
des Ministeriums für Ländlichen
Raum und Verbraucherschutz
mit Schwerpunkt Lehrer-
und Erzieherfortbildungen
(Ellwangen)



MARTIN SCHEUERMANN
Geschäftsführer und geistlicher
Leiter des Schönblicks
(Schwäbisch Gmünd)



ESTHER SIEGEL
Zuständig für soziale und
seelsorgerliche Betreuung
im Pflegeheim Lindenfirst,
Arbeit mit Demenzkranken
(Schwäbisch Gmünd)



DR. MED. GEORG SCHIFFNER
Facharzt für Innere Medizin,
Naturheilverfahren, Geriatrie
und Palliativmedizin,
Chefarzt Geriatrie-Zentrum
und Palliativbereich (Hamburg)



PROF. DR. GERD SCHNACK
Facharzt für Chirurgie/Sport-
medizin, langjährige Erfahrung
in der Prävention und Therapie
stressbedingter Erkrankungen,
Autor und Dozent (Allensbach)



DR. KIRSTEN SCHNACK
Präventiv- und Ernährungs-
medizinerin, Autorin und Dozentin
(Allensbach)



SIBYLLE STREICH
Physiotherapeutin, (Anbetungs-)
Tanztrainerin (Weissach)



DR. MED. JOHANNES VOGLER
Facharzt für Psychotherapie,
Psychosomatische Medizin
und Psychiatrie, Redner und
Coach (Isny)



ERIC WEHRLIN
Schauspieler, Trainer, Dozent
(Salzburg)



RONNY WEIGAND
Beauftragter für Profilentwicklung
und Diakon im Krankenhaus
Sachsenhausen
(Frankfurt am Main)



PROF. DR. SIEGFRIED ZIMMER
Theologe und Religionspädagoge,
Redner und Autor (Ludwigsburg)

SEELSORGE UND BERATUNG



HEINRICH KAUFMANN
Theologe und Therapeutischer
Seelsorger (IST), Leiter der
Christlichen Beratungsstelle
Schönblick (Schwäbisch Gmünd)



ANNE-KÄTHI KALLNBACH
Sozialpädagogische, theologische
und therapeutische Seelsorge-
Ausbildung (ITS), Seelsorgerin
im Schönblick-Gästebereich
(Schwäbisch Gmünd)

Informationen zum Kongress

GEBÜHR FÜR KONGRESS UND SYMPOSIUM:

Symposien am 15. März 2013 (Vorkongress)

pro Person 38,- Euro
(Frühbucherpreis bis 31.12.2012), danach 58,- Euro
ermäßigter Preis 28,- Euro*
(Frühbucherpreis bis 31.12.2012), danach 38,- Euro

mediora 4 Gesundheitskongress vom 15. bis 17. März 2013

alle Tage pro Person 128,- Euro
(Frühbucherpreis bis 31.12.2012), danach 158,- Euro
ermäßigter Preis 108,- Euro*
(Frühbucherpreis bis 31.12.2012), danach 128,- Euro

Kombibuchung von Symposium und mediora 4 Gesundheitskongress

alle Tage pro Person 148,- Euro,
(Frühbucherpreis bis 31.12.2012), danach 188,- Euro
ermäßigter Preis 118,- Euro*
(Frühbucherpreis bis 31.12.2012), danach 148,- Euro

* Ermäßigung für Studenten, Azubis, FSJ-ler, Bufdis, Behinderte und Arbeitslose.
Bitte Nachweis bei der Anmeldung beifügen.

VERPFLEGUNG:

für alle Tage inkl. Symposium 85,- Euro
(3-mal *Mittagsbüfett*, *Abendbüfett*, *Festbankett*, 4-mal *Stebkaffee/Obst*)
für alle Tage exkl. Symposium 75,- Euro
(2-mal *Mittagsbüfett*, *Abendbüfett*, *Festbankett*, 3-mal *Stebkaffee/Obst*)

Tagesgäste

Freitag Symposium: 20,- Euro
(*Mittagsbüfett*, 2-mal *Stebkaffee/Obst*)
Freitag Symposium und Kongress: 30,- Euro
(*Mittagsbüfett*, *Abendbüfett*, 2-mal *Stebkaffee/Obst*)
Freitag Kongress: 16,- Euro
(*Abendbüfett*, *Stebkaffee/Obst*)
Samstag: 45,- Euro (*Mittagsbüfett*, *Festbankett*, 2-mal *Stebkaffee/Obst*)
Sonntag: 12,- Euro (*Mittagsbüfett*)

ÜBERNACHTUNG MIT FRÜHSTÜCK:

Einzelzimmer 55,- Euro pro Person/Tag
Doppelzimmer 39,- Euro pro Person/Tag
Mehrbettzimmer 29,- Euro pro Person/Tag

FORTBILDUNGSPUNKTE

Für Pflegefachkräfte und Pädagogen vor Ort erhältlich

FACHAUSSTELLER:

Infos und Anmeldung bei Daniel Börnert unter 071 71/9707-404
oder kontakt@schoenblick-info.de

VERANSTALTER:

Schoenblick. Christliches Gästezentrum Württemberg
Willy-Schenk-Straße 9, 73527 Schwäbisch Gmünd
Telefon 071 71/9707-0, Telefax 071 71/9707-172
E-Mail: kontakt@schoenblick-info.de, www.schoenblick-info.de
in Kooperation mit DGPP e.V., CJD e.V., DGD e.V.,
Malteser Hilfsdienst e.V., Graf von Pückler und Limpurg'sche
Wohltätigkeitsstiftung

Anmeldung zum Kongress

auch online unter www.schoenblick-info.de/veranstaltungen/mediora-gesundheitskongress

per Fax an 071 71/9707-172

per Post an *Schoenblick. Christliches Gästezentrum Württemberg · Willy-Schenk-Straße · 73527 Schwäbisch Gmünd*

Ich nehme am Symposium Nr. _____
(Vorkongress) teil

Ich nehme (auch oder nur)
am »mediora 4« Gesundheitskongress teil

KONGRESS

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> alle Tage | <input type="checkbox"/> alle Tage |
| <input type="checkbox"/> am Freitag | <input type="checkbox"/> am Freitag |
| <input type="checkbox"/> am Samstag | <input type="checkbox"/> am Samstag |
| <input type="checkbox"/> am Sonntag | <input type="checkbox"/> am Sonntag |

VERPFLEGUNG

ÜBERNACHTUNG

- Einzelzimmer Mehrbettzimmer
 Doppelzimmer

Name, Vorname: _____

ggf. Ehepartner: _____

Straße / Hausnummer: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

STORNO:

Ab- und Ummeldungen können schriftlich oder telefonisch erfolgen. Bei Storno erstatten wir bereits gezahlte Beträge abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 20,- Euro (pro Person) oder Sie benennen einen Ersatzteilnehmer. Bitte Bankverbindung angeben!
Bei Storno nach dem 31. Dezember 2012 ist eine Erstattung leider nicht mehr möglich.

Anmeldung zu den Workshops am Samstag (Bitte ausfüllen!)

Workshopeinheit um 14.30 Uhr Nr. _____

Workshopeinheit um 16.30 Uhr Nr. _____