



Gesundheitsseminar 2016 für CI-Träger vom 24. - 26. Juni 2016 - Haus St. Ulrich Augsburg –

Referenten: Jochen Müller Renate Enslin Regina Klein-Hiltpass

"Der Stress und ich - warum wir uns nicht verstehen!?" Prävention und Entspannung

Die Bedeutung von Entspannung, Ernährung und Atem für einen gezielten und vorbeugenden Umgang mit Stress

Alles ist Stress, nicht nur der Job, auch das Einkaufen, das Autofahren, die Kinder, ja sogar die Schwiegermutter sorgen für Hochdruck. In unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft muss der Begriff Stress für alles herhalten, was wir eigentlich nicht (gern) wollen, was uns (über)anstrengt, (viel) Zeit wegnimmt und vor allen Dingen uns wenig darüber nachdenken lässt.

Denn was die Meisten nicht wissen: Stress ist eigentlich ein biologischer Vorgang im Körper, der auf eine Anforderung (Reiz) den Menschen in einen Zustand höchster Leistungsfähigkeit (Anspannung) versetzt. Im Gegensatz zu früher, wenn der Steinzeitmensch nach der Bewältigung des Stressreizes (Flucht vor dem Mammut oder Sieg über einen Gegner) wieder in einen entspannten Zustand gelangte, ist der moderne Mensch in vielfältiger Weise Stressreizen ausgesetzt und zwangsläufig ständig angespannt, d.h. den Weg zur Überforderung über Erschöpfungsdepressionen bis zum Ausgebranntsein beschreiten mittlerweile viele Menschen.

Wir Schlappohren sind durch unsere Hörbehinderung zusätzlich und damit in besonderer Weise stressgefährdet. Wir kennen und erleben tagtäglich die Auswirkungen von Hör- und Kommunikationsstress. Er sorgt für:

- eine subjektive Hörverschlechterung bei unverändertem Hörverlust
- stetig abbauende Energie → die dadurch direkt beeinträchtigte Konzentrationsfähigkeit behindert die geistige Kombinationsarbeit für das Verstehen von Sprache
- eine höhere seelische Belastung → die Frustrationstoleranz („Ich bin anders als die Anderen!“) und die Leidensfähigkeit („...und das muss ich aushalten!“) werden reduziert
- sinkende Leistungs- und Belastungsfähigkeit → berufliche Zukunftsangst und existenzielle Unsicherheit treten auf, das Stressniveau steigt dadurch weiter
- eine u.U. gravierende Beeinträchtigung von Freizeiterleben durch permanente Überforderung und Gefühl von Ausgebranntsein

Die selbstbetroffenen ReferentInnen Regina Klein-Hiltpass (Atem und Stressbewältigung), Renate Enslin (Ernährung, Klangschaalen-Entspannung, Bewegung)) und Jochen Müller (Zusammenhang Stress-/bewältigung und Hörbehinderung) werden auf anschauliche und verständliche Weise ihren jeweils persönlichen Weg zur speziellen Stressbewältigung mit



theoretischen Einführungen, praktischen Übungen und Aufzeigen von individuellen Stressbewältigungsmöglichkeiten vermitteln.

Den Alltag mit mehr Freude und Leistung zu meistern ist das Ziel des Seminars.

Termin:

24.-26. Juni 2016

Ort:

Haus St. Ulrich (Tagungshotel und Seelsorgezentrum der Diözese Augsburg)

Kappelberg 1; 86140 Augsburg

info@haus-st-ulrich.de

Unkostenbeitrag für Übernachtung/Verpflegung:

Mitglieder des BayCIV oder eines anderen Regionalverbandes: 165.--Euro

Nichtmitglieder: 195.--Euro

Überweisung:

Konto: Bayerischer Cochlea-Implantat-Verband e.V.

Stichwort: Prävention-Entspannung Jochen Müller 2016

IBAN: DE 95 6309 0100 0709 9990 03

BIC: ULMVDE66XXX

Bank: Illertisser Bank

Anmeldeschluss 1.5.2016

Anmeldegebühr bei Anmeldung für das Seminar: 50.—Euro

(damit wird die Anmeldung gültig!)

Restzahlung des Betrages bis 01.06.2016

Unkosten im Falle eines Rücktritts:

Nach Anmeldeschluss: 30.—Euro

Ab 5 Tage vor Beginn: 60.—Euro

Ohne Abmeldung: Gesamtkosten

Teilnehmerzahl:

Es können max. **12 Personen** teilnehmen

Technische Hilfen:

Mit FM-Anlage für deutliche klareres Sprachverstehen

Der BayCIV und das Seminarteam freuen sich auf Ihre Anmeldung!

Anmeldung/Anfragen bei Christl Vidal

christl.vidal@bayciv.de oder unter www.bayciv.de