

Referenten Kongress

26. Oktober 2024



Andreas Thiel

Künstler & Philosoph

Was ist Humor?

Erkenntnisse über und unter der Gürtellinie

Das Lachen und der Humor sind philosophische Gegensätze. Lachen ist ein Gefühlsausbruch, wohingegen der Humor emotionale Distanz schafft. Wie passt das zusammen? Eine Führung durch die vielfältige Waffenkammer des Humoristen.

www.andreasthiel.ch



Margarethe Letzel

Psychotherapeutin FSP, Lehrtherapeutin & Supervisorin
pcaSuisse.

Der Stoff, aus dem die Träume sind

Sich selbst und die eigenen Träume besser verstehen

Träume lassen uns rätseln, bringen uns zum Lachen oder Fürchten und verfolgen uns manchmal hartnäckig in den Tag. Zwar sind sie nie wirklich ohne unser eigenes Zutun zu verstehen. Trotzdem lassen sie uns oft perplex zurück. Überlegungen zur Entwicklung von Sprache und Denken veranschaulichen, was beim Träumen passiert.

Mit diesem Hintergrund zum Phänomen Traum nehmen wir Bilder aus Träumen sprachlich unter die Lupe, um den Kern solcher nächtlichen Gedanken zu erfassen und zu verstehen.

www.praxiszumstein.ch



Rosmarie Sonderegger

Begründerin IK Integrative Kinesiologie

Super-Senior – Super-Seniorin?

Warum nicht? - In einer Welt der Superlative?
Oder ist das Altern etwa das Warten auf das unausweichliche Ende, oder wie es der frühere Fernsehmoderator Kurt Aeschbacher ausdrückte:
Auf der Gartenbank zu sitzen und ins Beet zu schauen, bis man selbst zum Gemüse wird, kann das die Vorstellung unserer „besten Jahre“ sein?

Die über 2000 Jahre alte chinesische Lehre der 5 Elemente entstand aus der Lehre des Lebens. So enthalten die Elemente auch die verschiedenen Phasen des Lebens.

Und siehe da, alle 5 Elemente sind gleichwertig! - Das Altern beinhaltet demzufolge keinen Minderwert. So erstaunen die vielen Stereotypen, wie zu alt, zu nichts mehr nütze, es lohnt sich sowieso nicht mehr, das kannst Du sowieso nicht mehr u.v.a.m.

Es ist die grösste Herausforderung, den Stereotypen nicht anheim zu fallen, vielmehr der Selbstentfaltung weiter zu folgen und sich selbst treu zu sein. Für ein echt selbstbestimmtes, glückliches Altern!

Die Philosophie der 5 chinesischen Elemente bietet viele Hinweise und Anregungen, Erkenntnisse und Anwendungsmöglichkeiten, wie es gelingen kann, in diesem Sinne, ein Super-Senior, eine Super-Seniorin zu sein, ein Mensch nämlich, der sich, „against all odds“ immer wieder nach der Sonne, dem Positiven, ausrichtet und jeden Tag dankbar lebt und Glück findet.

www.rosmariesonderegger.ch



Armin Fähndrich

Gründer und Pädagogischer Leiter der Zeit-Kind-Schule, Luzern, Musiker, Autor, Erwachsenenbildner

Wenn Schule wieder Spass macht ...

Weil sich alle gemeinsam den Herausforderungen stellen!

ADHS, Autismus-Spektrum, Legasthenie, Dyskalkulie, Betäubungsmittelabgabe, Depressionen, Zunahme von Stress, Druck, Burnout, Fachkräftemangel, immer höhere Bildungsausgaben, LP 21 versus KI - die Schule ist in ein heilloses Durcheinander geraten! Die Herausforderungen sind enorm! Wie wollen wir als Gesellschaft damit umgehen? Gibt es Schulen, die das können? Zusammen mit den Eltern? Und wenn ja, wie gelingt ihnen das? Welche Werte und Haltungen, welche Entscheidungen können bewirken, dass Schule wieder Spass macht?

www.zeitkindschule.ch



Nadine Portmann

Dipl. Integrative Kinesiologin Ikamed /
Eidg. Dipl. Beraterin im psychosozialen Bereich

Verstanden?

Was macht den Unterschied, dass wir uns manchmal verstanden fühlen und manchmal weder gehört, noch verstanden oder sogar unzulänglich fühlen? Wir ergründen, was ein Gespräch zum Verstummen bringen kann und auf welche Weise wir zuhören können, damit sich unser Gegenüber verstanden fühlt oder zumindest spürt, dass wir verstehen wollen.

www.praxis-waedicity.ch



Iris Kohler

Dipl. Integrative Kinesiologin Ikamed / Yoga-Lehrerin

Der smarte Weg zum Ziel

Erfahre, wie du deine Träume konkret in die Tat umsetzt – von der klaren Formulierung über die Visualisierung bis zur entscheidenden Rolle von Emotionen. Weil sie das Unterbewusstsein beeinflussen, helfen Emotionen dabei, die eigene Motivation zu steigern und Ziele zu erreichen. Erhalte praktische Anregungen, um Ziele aktiv anzugehen sowie kinesiologische Übungen, die dich im Sport unterstützen.

www.iris-bewegt.ch



Curdin Sedlacek

Bewegungswissenschaftler / Dipl Natw. ETH

Glücksrisen

Die Positive Psychologie im Fokus

In unserer hektischen Welt neigen wir dazu, uns allzu oft auf Stress zu fokussieren, obwohl dies nicht immer angemessen ist. Auch die Wissenschaft befasst sich erst seit wenigen Jahrzehnten intensiver mit den positiven Emotionen.

Da nun neue Erkenntnisse aus der positiven Psychologie vorliegen, lautet die Frage heute: Wie können wir diese anwenden, um unseren Alltag glücklicher und zufriedener zu gestalten? Mit welchen Glücksrisen können wir unsere täglichen Routinen würzen, um ein nachhaltiges Glücksniveau zu bilden? Auf diese Fragen suchen wir nach Antworten.

www.conaptis.ch



Moderation

Karin Klapproth

und ihre Firma Kameleon sind Konzept. Was immer sie berührt ist beseelt von Herz, Kopf und Hand.

Karin Klapproth versteht es, ihr Publikum zu begeistern. Sie führt souverän durch jeden Anlass, schlägt leicht Brücken zwischen Publikum und Referenten, wie auch zwischen Themen.

www.kameleon.ch

Kongress 2024

Kinesiologie auf den Punkt gebracht

IK Fachverein
26. Oktober 2024, Volkshaus Zürich