



Meditation und Gehen

Chancen für die therapiebegleitende Arbeit

Vortrag und Mini Workshop II

Viele Menschen machen gute Erfahrungen beim Wandern und beim Spaziergehen in der Natur. Der meditative Zustand, der sich dabei einstellt erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Die gesundheitlichen Effekte des Wanderns und der Meditation scheinen dagegen weniger bekannt zu sein. Obwohl Bewegungsarmut zu den größten gesundheitlichen Risikofaktoren von Zivilisationskrankheiten zählt und Wandern zu den wirksamsten Mitteln dagegen gilt, hat sich dieses einfache Rezept noch wenig herumgesprochen: 80 % der Befragten haben noch nie eine Wanderempfehlung vom Arzt erhalten und 45% würden nach eigenen Angaben aus gesundheitlichen Gründen gerne noch mehr wandern!

Aus wissenschaftlicher Sicht sind die physischen und psychischen Effekte, durch Wandern und Meditation jedenfalls gut erforscht. Seit der gesundheitliche Nutzen der Meditation auch im Kernspintomographen auf Zellebene sichtbar ist, werden derzeit 30 – 50 neue Forschungsarbeiten jährlich auf diesem Gebiet veröffentlicht! Die klinischen Studien belegen, dass Meditation die Therapie von Bluthochdruck, Tumorerkrankungen, Schmerzen, Schlafstörungen, stressbedingten Erkrankungen, Depressionen, Angst- und anderen psychischen Störungen signifikant unterstützt.

Als Meditationslehrer kombiniere ich Meditation und Wandern zum „Breitbandinstrument mit ausschließlich positiven Nebenwirkungen“. Meditatives Gehen wird eine zunehmende Bedeutung für die Prävention und die Rehabilitation bestimmter Krankheitsbilder gewinnen. Der Vortrag wirft einen Blick auf randomisierte Studien und stellt Ansätze zur therapiebegleitenden Anwendung durch meditative Übungen vor. Während des Mini - Workshops wird eine Geh-Übung praktiziert und beispielhaft erörtert, wie diese in die therapeutische Arbeit integriert werden kann.

- Datum: Samstag, den 15. September 2012, von 11:00 bis ca. 13:00
Treffpunkt: Vor dem ehemaligen Restaurant „Zum Rheinbruder“, Hermann-Schneider-Allee 49- B, 76189 Karlsruhe (Am Rhein-Strandbad Wörth links), Tel. Restaurant 0721/5307069,
Veranstalter: Praxis Dr. med. T. Kettling, Referent: Dipl. – Ing. Peter Kettling
Anmeldung: Um Anmeldung wird gebeten **bis zum 05.09.12 in der Praxis Dr. med. T. Kettling, Tel 0721 / 6647531**
Gebühr. 60,00 €. Fortbildungspunkte gemäß CME werden bei der Landesärztekammer Baden Württem. beantragt.
Hinweis: Die Veranstaltung findet draußen und bei jedem Wetter statt.



NEMETON Seminare / Peter Kettling / Schönewfelder Straße 100 / D - 21109 Hamburg
Tel +49 (0)40 - 38 655 844 / Fax +49 (0)40 - 38 655 845 / Mobil +49 (0)175 - 279 14 10
E- Mail: info@nemeton.de / Internet: www.nemeton.de