**Workshop Säure-Basen-Balance ½ Tag**

Gesundheit und Krankheit des Menschen hängen, abgesehen von seelisch-geistigen Vorgängen, von chemisch-physikalischen Regulationsmechanismen ab, bei denen der Säure-Basen-Haushalt eine zentrale Rolle einnimmt. Eine Verschiebung in diesem Gleichgewicht, meist hin zur Übersäuerung bereitet den Boden für akute Erkrankungen unterschiedlichster Art und führt zur Mehrzahl aller chronischen Zivilisationsleiden, insbesondere den chronisch-degenerativen Erkrankungen wie z. B. Rheuma oder Gicht.

Themen:

* Übersäuerung - Ursachen und Folgen
* pH-Wert, Testmethoden
* Bedeutung von Atmung, Flüssigkeit, Ernährung und Psyche
* Hilfen, Ergänzungsmittel, Therapien

**Wahrnehmung – im Körper lesen ½ Tag**

**Unser Handeln orientiert sich nicht daran, wie die Welt ist, sondern wie wir sie wahrnehmen.** Die Präzision der eigenen Wahrnehmung ist deshalb die Basis und ein Garant für ein erfolgreiches Handeln. Wenn wir etwas nicht als „wahr“ annehmen wollen, dann geht auch unser Handeln an der Realität vorbei. Die Veränderung der, durch fehlgeleitetes Denken oder Fühlen im Körper manifestierten Verhaltensmuster,löst Blockaden auf allen Ebenen des Seins.

## Trauma erkennen und verstehen ½ Tag

## eine Einführung mit ersten Hilfestellungen

Trauma bedeutet Wunde. Diese extreme Lebenserfahrung überfordert die betroffene Person so sehr, dass gewohnte Bewältigungsstrategien nicht mehr greifen. Die Zeit bleibt für den Betroffenen im Moment des Trauma stehen – FREEZE. Trauma begegnet uns im Alltag wesentlich öfter, als wir bewusst wahrnehmen. (Unfälle, Gewalt, Tod, Verlust, Missbrauch etc.) Sind wir damit konfrontiert fühlen auch wir als BeraterInnen und TherapeutInnen oft hilflos, überfordert und unsicher.

Ich vermittle hier für jeden verständlich die neurobiologischen Grundlagen und helfe die Entstehung von Trauma zu verstehen, Trauma und seine Auswirkungen zu erkennen. Ich zeige adäquate Reaktionsmöglichkeiten, sowie Anregungen zum Handling von akuten Stresssituationen auf.