

Das egoistische Immunsystem

...nimmt sich, was es will

Das egoistische Immunsystem

Einleitung

Brief von Deinem Immunsystem:

Hallo ich bins, Dein Immunsystem.

Wie Du ja weisst, bin ich massgeblich dafür verantwortlich, wie es Dir geht und wie Du Dich fühlst.

Ich entscheide nicht nur über Gesundheit und Krankheit, ich bin unter anderem auch für Deine Energie und Gefühlswelt mitverantwortlich.

Seit Jahren hast Du ja immer wieder Probleme mit Deinem Gestell. Mal Kopfschmerz, mal Hexenschuss, Du schläfst nicht gut, verbrauchst kiloweise Labello und bist immer wieder launisch. Und Du wunderst Dich tatsächlich noch immer, wie dieses ganze Theater zustande kommt?

Der Hypothalamus und ich lachen uns schon kaputt.

Du führst ein Leben innerhalb einer Komfortzone, ohne uns etwas Gutes damit zu tun. Das Resultat ist, dass ich chronisch aktiv sein muss! Warum? Damit wir überleben! Und damit ich das schaffe, nehme ich mir, was ich brauche!

Ich nenne dieses Spiel mit dem Feuer „Low grade Inflammation“.

Dabei könnte es doch so einfach sein.

In diesen 4 Tagen möchte ich Dir zeigen, wie das geht, Dir zeigen, worauf ich so stehe und ein paar praktische Interventionen setzen, die Du sofort an Dir ausprobieren kannst. Ich möchte Dich gerne ein klein wenig aus Deiner Komfortzone locken.

Natürlich kannst Du das Erlebte und Erlernte auch direkt an Deine Patienten weitergeben, wenn Du das unbedingt möchtest, es kann aber auch unser kleines Geheimnis bleiben, das entscheidest ganz alleine Du.

Ich freu mich auf Dich!

Alles Liebe

Dein Immunsystem

Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Es ist das Ziel, die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele kennenzulernen und zu erkennen, wie sie einander gegenseitig beeinflussen.

Die Teilnehmenden

- haben einen Überblick über die Begriffe Körper, Geist und Seele
- verstehen die Funktionsweise des Immunsystems
- haben einen Überblick über die Energiesysteme des Menschen
- können aktivierende und hemmende Faktoren erkennen und die Systeme in Wechselwirkung zueinander setzen
- kennen den Einfluss von Immunsystemstörungen im physiotherapeutischen Kontext
- verstehen, wie Low Grade Inflammation, Stress, Gefühle und Gedanken zu körperlichen Symptomen bis zu chronischer Krankheit führen kann
- können praktische Interventionen am Immunsystem anwenden und deren Wirkung direkt reflektieren
- Die Teilnehmer lernen sich selbst besser auf den 3 Ebenen Körper, Geist und Seele kennen
- Wir durchleuchten unsere Energiesysteme und befassen uns mit unseren Werten, Glaubenssätzen, Gefühlen und Gedanken

In diesem Kurs steht persönliche Entwicklung im Vordergrund. Das erworbene theoretische und praktische Wissen kann sofort in den therapeutischen Alltag transferiert werden.

Inhalte

- **Immunsystem:** Die Geschichte der Reise des Immunsystems: vom akuten Entzündungsprozess, über Low Grade Inflammation zum Symptom oder zu einer Erkrankung bis hin zu seiner Beruhigung.

- **Chronische Krankheiten:** Etymologie & Möglichkeiten. Wo liegt die Ursache der Ursache? Was sind die Gemeinsamkeiten von chronischen Krankheiten.
- **Salutogenese:** Wie eine „KONSTANT UNTERBROCHENE LEBENSROUTINE“ uns gesund hält.
- **Wundheilung:** Resolution of Inflammation: Der optimale Wundheilungsprozess. Unser Körper kann das ja eigentlich alleine, wir können ihn dabei aber sehr gut unterstützen.
- **The Behavioral, Emotional and Social Immunsystem:** Wie das Immunsystem unser Verhalten, unsere Gefühle und unsere Gelüste beeinflussen kann, und warum das so wichtig ist
- **Unser Darm:** Du bist nicht alleine! Der Darm als Zentrum des Mikrobioms. Wenn sich unsere Bakterien, Viren, Parasiten und Pilze wohl fühlen, haben wir wenig zu befürchten. Und das ist gar nicht so schwierig, wie man meinen mag.
- **Bewegung:** Lauf Forrest lauf! Bewegung als Polypill nutzen. Wie Bewegung unser Immunsystem und unsere Stressachse reguliert und unsere Gefühle beeinflussen kann.
- **Stress:** I love my Hypothalamus: Die Stressachse (Hypothalamus-Hypophyse-Nebennierenrinde) als wesentlicher Einflussfaktor auf das Immungeschehen & Wundheilung. Sind wir im Lebens- oder im Überlebensmodus? Dass das Immunsystem in den beiden Modi anders arbeitet, ist wohl nicht weiter überraschend.
- **Energiesysteme** Eine Geschichte vom Mitochondrium und dem Universum. Was bringt mir und was kostet mich Energie? Vielleicht ist das die entscheidende Frage. Ein gut funktionierendes Energiesystem ist die Basis für ein schnelles Immunsystem. Nicht nur Nahrung und Bewegung spielen dabei eine Rolle.

- **Biorhythmus:** Respect Your Rhythm: Die Wichtigkeit unserer biologischen Uhr ist mittlerweile sehr gut untersucht. Bist Du Eule, Lerche oder Taube? Wenn wir schlafen und alles ruhig um uns herum ist, geht in Wahrheit in uns erst so richtig die Post ab.
- **Ernährung:** Nahrungs- und Ergänzungsmittel: Auswirkung auf das Immunsystem, Stresssystem, Biorhythmus & Emotionen. Du bist, was Du isst, stimmt zwar auch nicht mehr so ganz, jedoch darf man die Kraft der Auswahl der optimalen Stoffe nicht unterschätzen.
- **Breathwork:** Von Pranayama bis Hypoxie. Atmen müssen wir sowieso, warum nicht gleich richtig? Die Wirkungen auf Immun- und Energiesystem sind schon fast filmreif.
- **Thermoregulation:** Sauna oder Eisbad, was darf es sein? Thermoregulation 2.0: Um die Vorteile von Hitze und Kälte zu erläutern, reicht der Platz auf dieser Homepage nicht.
- **Power of Relationship:** Was haben Beziehung, Liebe, Patriarchat und Sexualität mit Energie und Gesundheit zu tun? Wie wir uns mit der Beziehung 3.0 selbst heilen können.
- Der Unterschied von **Mann** und **Frau** auf immunologischer, biologischer und spiritueller Ebene. Wir sind so unterschiedlich und doch so gleich. Was bedeutet es in der heutigen Zeit Frau, Mann, Mutter, Vater,... zu sein? Das hat aber keinen Einfluss auf das Immunsystem? Da irrst Du gewaltig!

Kraft der Stille: Du weißt, was Du brauchst. Du musst Dich nur erinnern. Und ja, Meditation ist entzündungshemmend.

- Hey Siri! Wie gehts mir heute? **Gedanken, Gefühle, Glaubenssätze, Werte, Sinn:** Gefühle beeinflussen unseren Körper auf allen Ebenen. Was fühle ich wirklich? Angst oder Angst oder Ohnmächtigkeit? Gefühle haben einen riesigen Einfluss auf unser Immun- und Stresssystem. In diesem Teil lernst Du Dich selbst noch besser kennen. Freu Dich drauf!

**Methoden/
Arbeitsweisen**

75% Theorie und 25% Praxis

- Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens (Untersuchung und Behandlung des Darms)
- Offene Fragen, die in gemeinsamer Diskussion - in welcher jeder sein Wissen einfließen lassen soll - behandelt werden. Die Teilnehmenden sollen gegenseitig voneinander profitieren und zum Gedankenaustausch angeregt werden.
- Erarbeiten und Austausch diverser Themen in Gruppen.
- Die Teilnehmenden wenden unterschiedliche Werkzeuge (praktische Übungen) direkt im Kurs an und können sofort damit arbeiten.
- Jedes Thema wird praxis- und alltagsnah bearbeitet und kann sofort angewendet werden.
- Praktisches und theoretisches Wissen aus den ersten beiden Tagen sollen an sich selbst und am Patienten ausprobiert werden. An Tag 3 und 4 werden diese Erfahrungen in der Gruppe ausgetauscht und besprochen

**Maximale
Gruppengröße**

24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

Vorbereitungsauftrag

Du erhältst vor dem Kurs einen Brief von Deinem Immunsystem.

Zielgruppe

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Sportwissenschaften und Fitnesstrainer.
Grundsätzlich ist der Kurs offen, gute medizinische Kenntnisse sind allerdings von Vorteil.

Teilnahmevoraussetzungen

Berufsdiplom

Dozent

Andreas Mitischka



- Physiotherapeut
- Freiberufliche Tätigkeit als Physiotherapeut seit 2006
- Motto: Irgendwann ist Jetzt!

Zusatzausbildungen in:

- ESP Sportphysiotherapie
- Craniosacrale Therapie und viscerale Osteopathie
- Manuelle Therapie nach dem Maitland Konzept
- Klinische Psycho-Neuro-Immunologie
- Microkinesitherapie
- Body Brain Dynamics
- Tantra Lehre nach Somanada
- Life Trust Coaching
- Active Consciousness Meditation Training

Kursort	Winterthur
Kurs	23211
Datum	6. – 7. Juli 2023 17. –18. August 2023
Zeiten	9.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	CHF 880.–