

ReferentInnen



Prim. Univ. Prof. Dr. Mag. Eugen Trinkla,
Vorstand der Universitätsklinik für
Neurologie, Ärztlicher Direktor der
Christian-Doppler-Klinik, Salzburg



Ass.-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Kerstin Hödlmoser,
Centre for Cognitive Neuroscience an
der Universität Salzburg



Dr. Bodo Kirchner,
Facharzt für Innere, Psychosomatische
und Altersmedizin, Psychoanalytiker
und Psychotherapeut, Salzburg



MMag.^a Christine Ritzer,
Gesundheits-, Sport- und Klinische
Psychologin, Sportwissenschaftlerin,
Salzburg



Ernst Matthias Huber,
Dipl. Qigong-Lehrer, Scheffau

Organisatorisches

Termin

Freitag, 14. Oktober, 15.00 bis
Samstag, 15. Oktober 2016, 12.30 Uhr

Beitrag: € 89,-

inkl. zwei Kaffeepausen

Anmeldung erforderlich!

Veranstaltungsnr. 16-0119

Ort und Anmeldung

St. Virgil Salzburg
Ernst-Grein-Straße 14
5026 Salzburg

Tel.: +43 (0)662 65901-514

Fax: +43 (0)662 65901-509

Email: anmeldung@virgil.at

Web: www.virgil.at/schlaf

Veranstalter



Impressum:

Medieninhaber: St. Virgil Salzburg

Herausgeber: Peter Braun

Redaktion: Peter Braun,

Johanna Wimmerberger

Alle: Ernst-Grein-Str. 14, 5026 Salzburg

St. Virgil aktuell - Nr. 6/2016

Verlagspostamt 5026 Salzburg-Aigen

Erscheinungsort Salzburg

Sponsoring Post - GZ 02Z030269S

Wenn die Nacht zum Tag wird

Schlafstörungen



*Tagung in der
Reihe „Zeitkrankheiten“*

Freitag, 14. Oktober, 15.00 bis
Samstag, 15. Oktober 2016, 12.30 Uhr

St. Virgil Salzburg
Salzburger Gebietskrankenkasse

Foto: Winfried Sixel_pixelio.de

Foto: shutterstock

Wenn die Nacht zum Tag wird



Der Schlaf ist ein wesentlicher Bestandteil von Erholung, Wohlbefinden und Zufriedenheit. Doch immer mehr Menschen finden in der Nacht nicht mehr den erhofften Schlaf: Sie können nicht einschlafen, wachen ständig auf oder sind am Morgen viel zu früh wieder wach. Sie geraten in einen Teufelskreis von Schlafen-Wollen, aber Nicht-schlafen-Können. Natürlich spielen Umweltbedingungen, die veränderte Lebenskultur mit ständiger Erreichbarkeit und unregelmäßige Arbeitsrhythmen dabei eine Rolle. Schlafstörungen wiederum sind Risikofaktoren für die Gesundheit insgesamt.

Bei der Tagung werden u. a. folgende Fragen besprochen:

☀️ Welche Schlafstörungen gibt es? Welche physischen und psychischen Ursachen können sie haben?

☀️ Welche Rolle spielen unsere Kultur zu leben und zu arbeiten (Beschleunigung, Flexibilität, Überforderungen) und Umweltfaktoren wie Lärm, Licht, Medienkonsum etc.?

☀️ Welche Bedeutung haben Geschlecht und Lebensphasen?

☀️ Welche Behandlungsmöglichkeiten versprechen Erfolg bzw. sind zu empfehlen?

☀️ Wie gelingt es, die Balance von Aktivität und Ruhe wieder zu finden?

Freitag, 14. Oktober 2016

15.00 Uhr

Begrüßung und Eröffnung

HR Dr. Harald Seiss, Direktor der Salzburger Gebietskrankenkasse

Prof. Mag. Peter Braun, Direktor von St. Virgil Salzburg

15.15 Uhr

Gesunder Schlaf – gestörter Schlaf

Prim. Univ. Prof. Dr. Mag. Eugen Trinka

anschließend Rückfragen

16.30 Uhr Pause

17.00 Uhr

Warum wir keine Ruhe mehr finden?

Auswirkungen auf Emotionalität und Leistungsfähigkeit

Ass.-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Kerstin Hödlmoser

anschließend Rückfragen

18.15 Uhr Abendessen

Samstag, 15. Oktober 2016

09.00 Uhr

Zwischen Schlaf und Traum, Alptraum und Schlaflosigkeit.

Unsere Süchte und Sehnsüchte

Dr. Bodo Kirchner

anschließend Rückfragen

10.15 Uhr Pause

10.45 bis 12.30 Uhr

Workshops

Die Kunst, zur Ruhe zu kommen.

MMag.^a Christine Ritzer

Die Entspannungsfähigkeit des Menschen ist eine wesentliche Voraussetzung für gesunden Schlaf. Wo dies nicht mehr möglich ist, kommen im Rahmen der Behandlung von Schlafstörungen häufig Entspannungstechniken zum Einsatz.

Mittels verschiedener Übungen aus unterschiedlichen Entspannungstechniken (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, mentale Übungen bzgl. Erwartungen an den Schlaf etc.) wird der Prozess von „Loslassen – Entspannen – Regenerieren“ praktisch ausprobiert.

Qigong – ein Schlüssel zu Ruhe und Ausgeglichenheit

Ernst Matthias Huber

Körperübungen aus dem Qigong achten auf die ganzheitliche Dimension, also auf die Einheit von Körper-Geist-Seele.

Mit einfach zu erlernenden Qigong-Übungen, verbunden mit der Selbstmassage von Akupunkturpunkten wird mehr und mehr eine angemessene Balance gefunden, die hilft, auch in den Stürmen des Lebens tief im Innern einen ruhigen Kern zu bewahren.

Behandlung von Schlafstörungen

Dr.ⁱⁿ Kerstin Hödlmoser

Im Rahmen dieses Workshops werden die verhaltenspsychotherapeutischen Standardmethoden zur Behandlung von primärer Insomnie (Schlafstörung ohne organische oder psychiatrische Erkrankung) nach Riemann vorgestellt.

Des Weiteren wird ein Einblick in die nicht-pharmakologische Behandlung von Schlafstörungen mittels Neurofeedback-Training gegeben.

Vertiefung zum Vortrag

Dr. Bodo Kirchner