























WER (Herzmensch)	WAS (Thema)	WIE (Form)	WANN (Zeit)	WO (Raum)
AESCHBACH Sandro 	«Statik des Bewegungsapparates» Über 90% aller muskulären Spannungs-Schmerzen entstehen durch Fehlhaltungen. Um Fehlhaltungen zu verändern, gibt es einfache und effiziente Selbstübungen, die du im Alltag anwenden kannst, um ausgerichtet zu sein. In diesem Workshop geht es um Selbsthilfeübungen. Websites: www.passiflora-gmbh.ch www.wood-i.ch	Workshop Nr.6	Nachmittagsession	Dreifachturnhalle
BEELI Eveline 	«Gesunde Kinderernährung» Kinder kommen mit keiner Gebrauchsanweisung zu uns, und schon gar nicht mit einem mitgelieferten Menu Plan. Mit erfolgsversprechenden Lösungen ermutige ich Menschen ihre Ernährung und Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und aktiv zu werden. Das notwendige Hintergrundwissen schafft Lebensqualität für die ganze Familie. Es wird Hintergrundwissen vermittelt und auch ein paar Tipps zum Thema 'team selber machen' geteilt Website: https://frauchlaemmerlisack.ch/	Keynote Nr.9	14. 10-14.30h	Auditorium
DRVODERIC Tomo 	«Mit Neuroathletik zu mehr Gesundheit und Performance» Was ist Neuroathletik und wie setzt man es im Alltag ein und was bewirkt es? Mit praktischen Beispielen und Anwendungen. Website: www.skillatics.ch	1Keynote Nr. 10 / Workshop Nr.4	14.10-14.30h / Vormittagsession	Break-out room / Dreifachturnhalle
EGGERSCHWILER Simon 	«Emotionen in den Kinderkleiderschrank gedrückt» Emotional intelligente Menschen nehmen die Emotionen und Gefühle von sich und ihrem Umfeld wahr, können empathisch darauf eingehen und Gefühle benennen. Doch was ist, wenn die Emotionen von «damals» in den Kinderkleiderschrank gedrückt wurden? Welchen Einfluss hat die zwanghaft aufgeräumte emotionale Haltung von «damals» auf das ausleben, kennen, benennen, beeinflussen und wahrnehmen von Emotionen im heute? Ein Erlebnisbericht eines Direktbetroffenen mit einfach anwendbaren Tipps & Tricks für mehr Emotionale Intelligenz. Website: www.lebenserfolg.ch	Keynote Nr. 7	14.40-15.00h	Auditorium





<p>FÄSSLER Raphael</p> 	<p>«Wie verpflichtest du dich zum Erfolg?» Erfolg ist das was folgt, wenn du dir selbst folgst - wenn du dir treu bleibst. Mit dieser glasklaren Absicht vermittelt Juniorenweltmeister Raphael Fässler „Erfolg“ als pure Freude im Teilen seiner Geschichte und seinen Erfahrungen. Raphael versteht es Schicksalsschläge, Beschwerden oder Schmerzen nicht als Problem zu sehen, sondern das Geschenk für Wachstum dahinter wahrzunehmen. Es ist dieses Know-how, angeeignet als ehemaliger Leistungssportler, kombiniert mit den Coachingstools aus seinem jetzigen Wirken als Therapeut & Coach, welche Menschen inspiriert. Bewusstsein, Wachstumsmindset und die Verpflichtung zur Freude sind seine Kerninhalte. Die Nähe zur Geschichte und dem Menschen, die praktischen Tools gepackt in Emotionen und eine Prise Humor, zeichnen seine Speeches aus. Sie beschränken sich jedoch nicht nur auf den Sport, sondern sind Inspiration für Kinder & Jugend, für Teams & die Arbeitswelt – für dich & mich. Seine key message lautet: „Erfolg und Glück hängt von deiner Bereitschaft ab, mit Freude zu üben, neugierig dazuzulernen und dich permanent weiterzuentwickeln.“ Website: www.flowinyou.ch</p>	Keynote Nr. 11 / Panel Nr.1	15.10-15.30h / 11.15-12.00h	Auditorium
<p>FELDER Steffi</p> 	<p>«Ernährung und Kinder im (Leistungs)-Sport- ein Ernährungseleitfaden! Was ist eine gesunde, optimale Ernährung für Kinder rund um den Sport? Viele Mythen kursieren, Diäten und x Pulver werden verkauft und niemand weiss mehr, was wirklich stimmt und wie unsere Körper funktioniert. Erfahre bei diesem Workshop, wie eine optimale Ernährung aussieht, wie du die Leistung und die Regeneration unterstützen kannst und bei spezifischen Leistungszielen deine Kinder oder sogar dich/ die Familie optimal unterstützen und präventiv vor Verletzungen schützen kannst. Erhalte wertvolle Tipps und ein ganzheitliches Wissen zur optimalen Ernährung. Die Ernährung ist unser «Benzin» und DAS Fundament für rondumxond!</p> <p>Erhalte wichtiges Ernährungswissen rund um den Sport von einer spezialisierten Ernährungsdiagnostikerin für Präventiv- und Sporternährung, welche selbst ehemalige Leistungssportlerin s und nun Mami von 2 sehr sportbegeisterten Kindern ist. Wissen einfach erklärt, auf Erfahrung gestützt und Tipps und Trick für die praktische Umsetzung im Alltag. Website: www.vivace-hochdorf.ch</p>	Workshop Nr. 2	Vormittagssession	Dreifachturnhalle
<p>FISCHER-BÜHLMANN Petra</p> 	<p>«Pilates for body & mind» Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, um den Körper und den Geist zu stärken. Dabei werden gezielt Atemtechniken, Kraftübungen, Stretching und Koordination miteinander kombiniert, um so den gesamten Körper von innen heraus zu stärken. Beim Pilates Training kommt es daher auf eine exakte und bewusste Ausführung der Übungen an. Trainiert wird an speziell von Joseph Pilates (1883 – 1967) entwickelten Geräten mit Seilzügen und Federn. Welchen Mehrwert gibt Pilates den Menschen/Kindern? Pilates hilft bei Stressabbau. Wie wir aus langjähriger Erfahrung wissen, ist Pilates ein wirksames Training, um Stress abzubauen sowie innere Ruhe und Stabilität zu finden, um daraus wieder Kraft für Neues zu schöpfen und aufzubauen. Pilates bringt uns physisch wie auch psychisch wieder in Balance. Pilates verbessert die Körperhaltung, verbessert die Muskelkraft/Rumpfkraft und stärkt das Körperbewusstsein. Website: www.pilatesmovesp.com</p>	Workshop Nr.10	Nachmittagssession	Dreifachturnhalle






<p>FRANK Andrea</p> 	<p>«Familien unterstützen mit dem Employee Assistance Program» Die meisten Mitarbeitenden erleben im Laufe ihrer über 40-jährigen Berufstätigkeit leider eine Beeinträchtigung ihrer Gesundheit. Für Führungskräfte, Personalabteilungen und Familienangehörige ist das eine zusätzliche Belastung, die sie sehr beschäftigt. Wie man dieser Herausforderung am Besten begegnet, zeigt der erfolgreiche Einsatz des «Employee Assistance Program» im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Website: www.xstanding.ch</p>	<p>Keynote Nr.6</p>	<p>10.45-11.05h</p>	<p>Break-out Room 1</p>
<p>FROMMANN Achim</p> 	<p>Podiumsdiskussion: Gemeinsam stark – für ein gesundes Elternmanagement Wir diskutieren über alles, was Eltern bewegt. Wie lässt sich die Vereinbarkeit aller Bedürfnisse innerhalb der Familie verbessern und wie kann eine Familie wohlgesinnte Beeinflusser in ihre Entscheidungen einbinden? Wie können Eltern einbezogen werden, damit sie entlasten und nicht störend wirken? Wie funktioniert ein optimaler Begleitprozess seitens Vereins für die ganze Familie? Wir reden über Verbesserungen der Potenzialentfaltung der Kinder, den möglichen Sprung in den Profisport, Beispiele von optimalen Prozessen für den Einbezug und die Begleitung der Eltern sowie die Möglichkeiten von strukturiertem Elternmanagement. Website: https://www.deutschesporteltern.de</p>	<p>Panel Nr.2</p>	<p>15.45-17.05h</p>	<p>Auditorium</p>
<p>GLOYER Marcel, Dr.med.</p> 	<p>«Prävention von Verletzungen im Sport bei Jugendlichen ist essenziell für ihre langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit.» Ca. 35% aller Unfälle pro Jahr entstehen beim Sport. In Zahlen 200.000/Jahr (Quelle: SUVA) Durch gezielte Aufwärmübungen und Präventionsprogramme, sowie angepasste Trainingspläne, können Verletzungsrisiken minimiert werden. Zudem können überlastungsbedingte Beschwerden und Muskelverletzungen effektiv verringert werden. Bereits kurze Programme, die ins Training und die Spielvorbereitung integriert werden können, halbieren das Risiko für Verletzungen. Jede verhinderte Verletzung ist ein Gewinn. Website: www.alphaclinic.ch</p>	<p>Panel Nr.1</p>	<p>11.15-12.00h</p>	<p>Auditorium</p>
<p>GÖTZ Benjamin</p> 	<p>«FT360 Circle - Kognitives Training für die ganze Familie» Website: https://ft360.soccer</p>	<p>Workshop Nr.6</p>	<p>Nachmittagsession</p>	<p>Dreifachturnhalle</p>

<p>HENDRIKS Bart, Dr. sc. nat.</p> 	<p>«Ganzheitliche Gesundheit und Genetik - das Eine geht nicht ohne das Andere» Was hat Genetik mit Gesundheit zu tun? Mit Sport? Mit Ernährung? Wo liegen meine Stärken und wo ist mein Limit? Warum bin ich beim Sport immer wieder verletzt oder warum erhole mich so langsam? Warum nehme ich nicht ab? Warum reagiere ich auf bestimmte Medikamente? Die Gene spielen eine wichtige Rolle bei Aufbau und Funktion des Körpers. Sie spielen eine zentrale Rolle in unserem Funktionieren, worin wir „gut“ sind und wo unsere „Schwachstellen“ sind. In diesem Vortrag werde ich die Genetik vorstellen und werde versuchen zu zeigen, wo die Genetik anhand von mehreren Beispielen im Bereich Sport eine Rolle spielt. Wie die Genetik die Probleme aufzeichnen kann und welche Ansätze man verfolgen kann, damit die Verletzungsgefahr reduziert und eine Leistungssteigerung optimiert werden kann. Zum Schluss möchte ich auch andere Bereiche ansprechen wie Pharmakogenetik (wie reagiere ich auf Medikamente?) und Ernährungsgenetik (wie kann ich meine Ernährung optimieren?). Website: www.invenimus.ch</p>	<p>Keynote Nr.3 / Panel 1</p>	<p>10.00-10.20h / 11.15-12.00h</p>	<p>Auditorium</p>
<p>HOTTNER Tobias</p> 	<p>«FT360 Circle - Kognitives Training für die ganze Familie» Website: https://ft360.soccer</p>	<p>Workshop Nr.6</p>	<p>Nachmittagssession</p>	<p>Dreifachturnhalle</p>
<p>INEICHEN Karin</p> 	<p>«Organe und ihre Emotionen» Wie fühlt sich deine Leber? Haben Organe Emotionen und Gefühle, und wenn ja, wie äussern sie sich? Bereits meine Oma fragte mich manchmal: «Was ist denn dir über die Leber gekrochen?» Wir gehen gemeinsam auf eine Körperreise mit vielen Metaphern und lernen unser Innenleben besser kennen und verstehen. Vielleicht lässt sich dadurch sogar das eine oder andere körperliche oder seelische Symptom erklären und du entdeckst Zusammenhänge, welche dir vorher nicht bewusst waren.</p> <p>«Wenn Füsse Geschichten erzählen» Unsere Füße sind das am weitesten entfernte Körperteil und geraten vielleicht deshalb oftmals etwas aus dem Fokus. Ich möchte eine Lanze brechen für unsere Füße und auf ihre Wichtigkeit hinweisen. Denn der Fuss wird auch als der kleine Mensch bezeichnet, weil alle Organe, Drüsen, Chakren, Lymphsysteme und Körperstrukturen auf dem Fuss nochmals zu finden sind. Zudem sind wir durch sie täglich mit Mutter Natur verbunden. Zehen können sogar verraten, ob du ein guter Rhetoriker bist oder ob du deine Bestimmung noch nicht lebst und Hornhaut, Warzen oder gar ein Hallux kommen nicht ohne Grund. Lerne deine Füße und somit dich besser kennen. Website: https://www.reflexologieluzern.com/</p>	<p>Keynote Nr.12 / Workshop Nr. 1</p>	<p>15.10-15.30h / Vormittagssession</p>	<p>Breakoutroom 1 / Dreifachturnhalle</p>
<p>JOSI Doris</p> 	<p>Podiumsdiskussion: Gemeinsam stark – für ein gesundes Elternmanagement Wir diskutieren über alles, was Eltern bewegt. Wie lässt sich die Vereinbarkeit aller Bedürfnisse innerhalb der Familie verbessern und wie kann eine Familie wohlgesinnte Beeinflusser in ihre Entscheidungen einbinden? Wie können Eltern einbezogen werden, damit sie entlasten und nicht störend wirken? Wie funktioniert ein optimaler Begleitprozess seitens Vereins für die ganze Familie? Wir reden über Verbesserungen der Potenzialentfaltung der Kinder, den möglichen Sprung in den Profisport, Beispiele von optimalen Prozessen für den Einbezug und die Begleitung der Eltern sowie die Möglichkeiten von strukturiertem Elternmanagement.</p>	<p>Panel Nr.2</p>	<p>15.45-17.05h</p>	<p>Auditorium</p>

<p>JOSI Peter</p> 	<p>Podiumsdiskussion: Gemeinsam stark – für ein gesundes Elternmanagement Wir diskutieren über alles, was Eltern bewegt. Wie lässt sich die Vereinbarkeit aller Bedürfnisse innerhalb der Familie verbessern und wie kann eine Familie wohlgesinnte Beeinflusser in ihre Entscheidungen einbinden? Wie können Eltern einbezogen werden, damit sie entlasten und nicht störend wirken? Wie funktioniert ein optimaler Begleitprozess seitens Vereins für die ganze Familie? Wir reden über Verbesserungen der Potenzialentfaltung der Kinder, den möglichen Sprung in den Profisport, Beispiele von optimalen Prozessen für den Einbezug und die Begleitung der Eltern sowie die Möglichkeiten von strukturiertem Elternmanagement.</p>	<p>Panel Nr.2</p>	<p>15.45-17.05h</p>	<p>Auditorium</p>
<p>JOSI Yannick</p> 	<p>Podiumsdiskussion: Gemeinsam stark – für ein gesundes Elternmanagement Wir diskutieren über alles, was Eltern bewegt. Wie lässt sich die Vereinbarkeit aller Bedürfnisse innerhalb der Familie verbessern und wie kann eine Familie wohlgesinnte Beeinflusser in ihre Entscheidungen einbinden? Wie können Eltern einbezogen werden, damit sie entlasten und nicht störend wirken? Wie funktioniert ein optimaler Begleitprozess seitens Vereins für die ganze Familie? Wir reden über Verbesserungen der Potenzialentfaltung der Kinder, den möglichen Sprung in den Profisport, Beispiele von optimalen Prozessen für den Einbezug und die Begleitung der Eltern sowie die Möglichkeiten von strukturiertem Elternmanagement. Website: https://www.josifit.ch</p>	<p>Panel Nr.2</p>	<p>15.45-17.05h</p>	<p>Auditorium</p>
<p>KALTENBRUNNER Marcel</p> 	<p>Podiumsdiskussion: Gemeinsam stark – für ein gesundes Elternmanagement Wir diskutieren über alles, was Eltern bewegt. Wie lässt sich die Vereinbarkeit aller Bedürfnisse innerhalb der Familie verbessern und wie kann eine Familie wohlgesinnte Beeinflusser in ihre Entscheidungen einbinden? Wie können Eltern einbezogen werden, damit sie entlasten und nicht störend wirken? Wie funktioniert ein optimaler Begleitprozess seitens Vereins für die ganze Familie? Wir reden über Verbesserungen der Potenzialentfaltung der Kinder, den möglichen Sprung in den Profisport, Beispiele von optimalen Prozessen für den Einbezug und die Begleitung der Eltern sowie die Möglichkeiten von strukturiertem Elternmanagement. Website: https://www.murmuway.com</p>	<p>Panel Nr.2</p>	<p>15.45-17.05h</p>	<p>Auditorium</p>
<p>KEHRLI Nadja</p> 	<p>«Neuro Kids Training» Die immer stärker zunehmenden Reize und Anforderungen an Kinder, können zu Defiziten und Störungen führen, was in der Schule und im Alltag Probleme geben kann. Informationen aus der Umwelt können falsch interpretiert werden und eine ungewollte oder unangebrachte Reaktion hervorrufen. Dies behindert das Lernen, die Konzentration, die Leistung und das Wohlbefinden des Kindes. Im Neuro Kids Training schaffen wir den Rahmen für Prävention, Leistung und ein verbessertes Wohlbefinden. Das Training des Gehirns und Nervensystems steht im Fokus, denn diese sind verantwortlich für die Aufnahme und Weiterleitung von Bewegungsmustern und autonomen Funktionen. Falsche Bewegungsmuster werden korrigiert und oder die richtigen Bewegungsmuster gefestigt. So geht es ganz nach dem Prinzip: 'Use it or loose it'. Website: www.body-impuls.ch</p>	<p>Workshop Nr.8</p>	<p>Nachmittagssession</p>	<p>Dreifachturnhalle</p>

<p>KOLLROS Claudia</p> 	<p>«Wenn das Leben kopfsteht - Ich Mattia und das Downsyndrom» Ich nehme dich mit auf meine Achterbahnfahrt an der Grenze zwischen Leben und Tod, Aufopferung und totaler Erschöpfung, Verzweiflung und Hoffnung. Wie ich trotz allen Rückschlägen immer wieder Kraft fand, meinen Weg zu gehen, Unkonventionelles zu wagen und trotz allem Vertrauen ins Leben zu haben. Erfahre, was ich für mich entdeckte, um in diesen intensiven Jahren physisch und psychisch gesund zu bleiben. Website: https://claudiakollros.ch</p>	<p>Keynote Nr.8</p>	<p>14.40-15.00h</p>	<p>Break-out room</p>
<p>LICHTENBERGER Brigitte</p> 	<p>«Tai Chi Chuan – ganzheitliches Training für Körper und Geist» Bekommen Sie einen Einblick in die Vielfalt und Vorzüge des Tai Chi's als Ergänzung zu Ihrem Training oder einfach für Ihr Wohlbefinden. Tai Chi lehrt die Bewegungen ökonomisch und entspannt auszuführen. Dies ist für Sportler essentiell, um an die bestmögliche Leistungsfähigkeit heranzukommen und Verletzungen vorzubeugen. Gleichzeitig wird die mentale Stärke gefördert und hilft mit stressigen Situationen besser umzugehen.</p> <p>«Excel In Life – Balance It - mit dem Balance Beam» Einen Einblick bekommen in die Vorteile beim Trainieren mit dem Beam. Aktivieren und trainieren Sie Ihre Muskulatur auf reaktive, spielerische und funktionelle Weise. Unsere Fussmuskulatur ist aufgrund der allgegenwärtigen Nutzung von harten Böden und Schuhen zu wenig aktiv. Kommen Sie der natürlichen Bewegung näher, beugen Sie Verletzungen vor und stärken sie Ihr Immunsystem- alles gleichzeitig. Kehren Sie zu unserem ursprünglichen Design zurück. Website: https://www.linkedin.com/in/brigitte-lichtenberger-3ba128213/?originalSubdomain=ch</p>	<p>Workshop Nr.5</p>	<p>Vormittagssession</p>	<p>Dreifachturnhalle</p>
<p>MEISTER Nandarani, Dr. med.</p> 	<p>«Kinder Stärken - Wie Prinzipien aus NEW HEALTH Kinder zum Blühen bringen» In der heutigen komplexen Welt stehen Kinder vor zahlreichen Herausforderungen, die ihre psychische und physische Gesundheit beeinflussen können. Um ihnen zu helfen, ihr volles Potenzial zu entfalten, bieten Prinzipien aus New Health – dem neuen Paradigma der Medizin, welche einen trauma-basierten Ansatz verfolgen, wertvolle Ansätze. Diese Herangehensweise betont die Bedeutung von Bindung, Sicherheit, Resilienz und emotionaler Intelligenz und bietet praktische Strategien zur Unterstützung der kindlichen Entwicklung. New Health bezieht sich auf einen ganzheitlichen Ansatz zur Gesundheitsförderung, der Körper, Geist und Umwelt integriert. Dieser Ansatz betont präventive Maßnahmen und die Stärkung individueller Ressourcen, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Für Kinder bedeutet dies, dass ihre körperliche Aktivität, Ernährung, Schlafgewohnheiten und psychosoziale Umgebung im Einklang sein müssen, um eine optimale Entwicklung zu gewährleisten. Dabei liegt ein wesentlicher Schwerpunkt im Bewusstsein der Bezugspersonen und dem daraus folgenden Umgang mit den Kindern. und stärken soziale Fähigkeiten und wirken so auch gesundheitsfördernd. Zusammengefasst bieten die Prinzipien von New Health wertvolle Strategien zur Stärkung Ihrer Kinder. Durch eine ganzheitliche Betrachtung ihrer und der eigenen Bedürfnisse und die Förderung sicherer Bindungen, emotionaler Intelligenz und Resilienz können wir dazu beitragen, dass Kinder gesund und glücklich aufwachsen. Website: https://www.drnandaranimeister.com</p>	<p>Keynote Nr.1 / Panel 1</p>	<p>09.30-09.50h / 11.15-12.00h</p>	<p>Auditorium</p>

<p>NEGRO Nadia</p> 	<p>«Gesunde Kinderernährung» Kinder kommen mit keiner Gebrauchsanweisung zu uns, und schon gar nicht mit einem mitgelieferten Menu Plan. Mit erfolgsversprechenden Lösungen ermutige ich Menschen ihre Ernährung und Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und aktiv zu werden. Das notwendige Hintergrundwissen schafft Lebensqualität für die ganze Familie. Es wird Hintergrundwissen vermittelt und auch ein paar Tipps zum Thema 'team selber machen' geteilt Website: www.nadianegro.com</p>	<p>Keynote Nr.9</p>	<p>14. 10-14.30h</p>	<p>Auditorium</p>
<p>RUCKSTUHL Géraldine</p> 	<p>«Pilatesflows» Jung, dynamisch und immer auf der Suche nach neuen Herausforderungen – das bin ich! Als ehemalige Spitzensportlerin in der Leichtathletik verstehe ich, wie man Grenzen überwindet. Gemeinsam entfachen wir deine Begeisterung für Bewegung, damit du fit und gesund durchs Leben gehst. Ich habe den mutigen Schritt in die Selbstständigkeit im Bereich Pilatesflows, Personaltraining und Laufcoaching gewagt. Zusätzlich arbeite ich an der Entwicklung unserer Sportapp Athlog. Aktuelles: Pilatesflows Personaltraining Laufcoaching Athlog Website: https://athlog.app Trainingsplanung, Umsetzung, Trainingstagebuch - deine App für mehr Leistung! Website: https://bit.ly/geraldineruckstuhl</p>	<p>Workshop Nr.9</p>	<p>Nachmittagsession</p>	<p>Dreifachturnhalle</p>
<p>SAGER Mario</p> 	<p>«Bewegung fördert die Gesundheit» Bewegung ist für die Kids wichtiger denn je. Gemeinsames Sporttreiben fördert die psychische sowie physische Entwicklung, die Lernfähigkeit und das soziale Wohlbefinden der Kinder. Aus diesem Grund sind Sportangebote in den Schulferien beliebt und wertvoll, um das Immunsystem nachhaltig zu stärken. Website: www.mssports.ch</p>	<p>Panel Nr.1</p>	<p>11. 15-12.00h</p>	<p>Auditorium</p>
<p>SIEGFRIED Stephan</p> 	<p>«Hast Du kein schlechtes Gewissen? Nein, ich habe gar keines!» Ein Prozent aller Menschen hat kein Gewissen. Sie tun anderen weh, ohne Mitgefühl oder Reue. Sie nutzen Gefühle aus und spielen mit Betroffenen nach Belieben Katz und Maus. Dieses «toxische Verhalten» kann die Welt von emotionalen Menschen beeinträchtigen und ein Leben lang andauern. Wir lernen gemeinsam, wieso diese Menschen so sind, welche Warnsignale es gibt und wie man sich dagegen wehrt. Die Menschen (Kinder und Erwachsene) erkennen die Ursachen toxischer (antisozialer) Verhaltensmuster und lernen, diese einzuordnen, um schadlos zu bleiben (Stichwort: Emotionale Selbstverteidigung). Website: www.1-prozent.ch</p>	<p>Keynote Nr.2</p>	<p>09.30-09.50h</p>	<p>Break-out room</p>

<p>STEINBRECHER Aline, Dr.</p> 	<p>Podiumsdiskussion: Gemeinsam stark – für ein gesundes Elternmanagement Wir diskutieren über alles, was Eltern bewegt. Wie lässt sich die Vereinbarkeit aller Bedürfnisse innerhalb der Familie verbessern und wie kann eine Familie wohlgesinnte Beeinflusser in ihre Entscheidungen einbinden? Wie können Eltern einbezogen werden, damit sie entlasten und nicht störend wirken? Wie funktioniert ein optimaler Begleitprozess seitens Vereins für die ganze Familie? Wir reden über Verbesserungen der Potenzialentfaltung der Kinder, den möglichen Sprung in den Profisport, Beispiele von optimalen Prozessen für den Einbezug und die Begleitung der Eltern sowie die Möglichkeiten von strukturiertem Elternmanagement. Website: https://www.deimentalcoach.ch</p>	<p>Panel Nr.2</p>	<p>15.45-17.05h</p>	<p>Auditorium</p>
<p>WEBER Tamara</p> 	<p>«Diät ist nicht die Lösung, sondern Teil des Problems». Statt das erhoffte Ergebnis des Schlankseins führen sie oft zu Krankheiten. Tamara Weber, Expertin für Essstörungen und ehemals von Magersucht Betroffene, spricht über das Thema Diäten und gibt Denkansätze sowie Impulse für kleine erste Schritte, die wir gemeinsam in der Gesellschaft umsetzen können. Website: https://www.ichverstehedich.ch</p>	<p>Keynote Nr.5</p>	<p>10.45-11.05h</p>	<p>Auditorium</p>
<p>WÜRTH Stephan</p> 	<p>«Nachhaltigkeit Ernährung – die Umwelt und eigene Gesundheit positiv beeinflussen» Die Präsentation "Nachhaltigkeit Ernährung" thematisiert den Einfluss der Ernährung auf unsere Gesundheit und die Natur. Sie zeigt, wie die Lebensmittelindustrie uns beeinflusst und hebt hervor, dass unsere Essentscheidungen von kulturellen, psychologischen und anatomischen Faktoren abhängen. Es wird erklärt, wie eine ausgewogene Ernährung aussehen sollte und die Unterschiede zwischen östlichen und westlichen Philosophien beleuchtet. Website: www.stephanwuertth.ch</p>	<p>Keynote Nr.4</p>	<p>10.00-10.20h</p>	<p>Break-out room</p>
<p>WÜTHRICH Karin</p> 	<p>Podiumsdiskussion: Gemeinsam stark – für ein gesundes Elternmanagement Wir diskutieren über alles, was Eltern bewegt. Wie lässt sich die Vereinbarkeit aller Bedürfnisse innerhalb der Familie verbessern und wie kann eine Familie wohlgesinnte Beeinflusser in ihre Entscheidungen einbinden? Wie können Eltern einbezogen werden, damit sie entlasten und nicht störend wirken? Wie funktioniert ein optimaler Begleitprozess seitens Vereins für die ganze Familie? Wir reden über Verbesserungen der Potenzialentfaltung der Kinder, den möglichen Sprung in den Profisport, Beispiele von optimalen Prozessen für den Einbezug und die Begleitung der Eltern sowie die Möglichkeiten von strukturiertem Elternmanagement. Website: www.murmuway.com</p>	<p>Panel Nr.2</p>	<p>15.45-17.05h</p>	<p>Auditorium</p>
<p>ZULAUF Andrea</p> 	<p>„Einfache Übungen für weniger Stress im Alltag“ Wer versteht, was Stress mit unserem Körper macht, kann mit einfachen Übungen ganz gezielt den Stress reduzieren! Genau diese Übungen zeige ich gerne allen Interessenten an meinem Workshop. Einfach, schnell und nachhaltige Tipps und Tricks, die im Alltag anwendbar sind. Alles, was es braucht, ist die Offenheit und Neugier auf Neues und schon kann es losgehen. Alle Übungen sind gleichermaßen für Kinder und Erwachsene geeignet. Mehrwert: Dank einfachen Übungen kannst du Stress völlig neu begegnen und weisst, wie du diesen in Kürze reduzieren kannst! Website: www.passiflora-qmbh.ch</p>	<p>Workshop Nr. 3</p>	<p>Vormittagsession</p>	<p>Dreifachturnhalle</p>

SANCHEZ
Koray
Moderation



Änderungen der Referenten:Innen & Workshopleitenden sowie deren Themen bleiben vorbehalten



September 2024

Schweizerischer Verein für ganzheitliche Gesundheit (SVGG)

1.rundumxond.ch – Erlebnistag – ganzheitliche Gesundheit in Familien
SA 16. Nov. 2024 / im OYM, Cham (ZG)

***** Änderung vorbehalten *****

Tagesprogramm

Moderation: Koray Sanchez

www.koraysanchez.com

1. rundumxond.ch - Erlebnistag für ganzheitliche Gesundheit in Familien - SA 16. November 2024 - OYM Cham/ZG

Uhrzeit	Auditorium	Thema	Turnhalle	Workshopleitende	Break-out Room	Thema
08.15 - 09.00	Türöffnung	Registration & Check-in	Freispiel	---	---	---
09.00 - 09.15	---	---	Offizielle Begrüssung	Der Veranstalter eröffnet den 1. rundumxond.ch - Erlebnistag	---	---
09.15 - 09.25	---	---	Ablauf & Organisation	Tagesablauf wird erläutert	---	---
09.30 - 09.50	Keynote Nr.1	Dr.Nandarani Meister: Mit Prinzipien aus NEW HEALTH Kinder zum Blühen bringen	Workshops Nr.1-5	Karin Ineichen / Steffi Felder / Andrea Zulauf / Tomislav Drvoderic / Brigitte Lichtenberger	Keynote Nr.2	Stephan Siegfried: Hast du kein schlechtes Gewissen? Nein, ich habe gar keines! Leben ohne Mitgefühl.
10.00 - 10.20	Keynote Nr.3	Dr.Bart Hendriks: Ernährungs-, Sport- und Pharmakogenetik	Workshops Nr.1-5	Karin Ineichen / Steffi Felder / Andrea Zulauf / Tomislav Drvoderic / Brigitte Lichtenberger	Keynote Nr.4	Stephan Würth: Nachhaltigkeit Ernährung - kulturelle, psychologische und anatomische Faktoren auf Essentscheidungen
10.30 - 10.45	Pause (15 min)					
10.45 - 11.05	Keynote Nr.5	Tamara Weber: Diät ist nicht die Lösung, sondern Teil des Problems.	Workshops Nr.1-5	Karin Ineichen / Steffi Felder / Andrea Zulauf / Tomislav Drvoderic / Brigitte Lichtenberger	Keynote Nr.6	Andrea Frank-Morandini: Employee Assistance Program - betriebliches Gesundheitsmanagement
11.15 - 11.35	Panel 1	Selbstverantwortung Gesundheit: Was kann ich für meine Gesundheit tun? Es diskutieren: Dr. Marcel Gloyer (Prävention statt Operation Chirurgie & Orthopädische Chirurgie – AlphaClinic Zürich), Géraldine Ruckstuhl (ex-Profisportlerin, Siebenkampf, nationale Rekordhalterin im Speerwurf, U18-Weltmeisterin, U23-Europameisterin, Mario Sager (CEO MS Sports AG - grösster, nationaler Anbieter von Sportcamps), Dr. Sc. nat. Bart Hendriks (FAMH Medizinische Genetik - Invenimus), Raphael Fässler (ex-Profisportler, Ski, Juniorenweltmeister), Dr. Nandarani Meister (Conscious Leaders Facilitator, Transformative Oncology) - Moderation: Koray Sanchez	Workshops Nr.1-5	Karin Ineichen / Steffi Felder / Andrea Zulauf / Tomislav Drvoderic / Brigitte Lichtenberger	---	---
11.35 - 12.00			Workshops Nr.1-5	Karin Ineichen / Steffi Felder / Andrea Zulauf / Tomislav Drvoderic / Brigitte Lichtenberger	---	---
12.00 - 13.00	Mittagessen für Gruppe 1 / Freispiel in Turnhalle / Austausch, Speed-Dating & Networking für Gruppe 2					
13.00 - 14.00	Mittagessen für Gruppe 2 / Freispiel in Turnhalle / Austausch, Speed-Dating & Networking für Gruppe 1					
14.10 - 14.30	Keynote Nr.9	Nadia Negro & Eveline Beeli: Ermutigung für gesunde Kinderernährung - in Eigenverantwortung	Workshops Nr.6-10	Beni Goetz & Tobias Hottner / Sandro Aeschbach / Nadja Kehrl / Géraldine Ruckstuhl / Petra Fischer-Bühlmann	Keynote Nr.10	Tomislav Drvoderic: Neuroathletik verbessert die Gesundheit und steigert die Performance.
14.40 - 15.00	Keynote Nr.7	Simon Eggenschwiler: Erwachsenen und ein Kinderkleiderschrank voller Emotionen	Workshops Nr.6-10	Beni Goetz & Tobias Hottner / Sandro Aeschbach / Nadja Kehrl / Géraldine Ruckstuhl / Petra Fischer-Bühlmann	Keynote Nr.8	Claudia Kollros: Wenn das Leben kopfsteht - ich, Mattia und das Downsyndrom
15.10 - 15.30	Keynote Nr.11	Raphael Fässler: Wie verpflichtest du dich zum Erfolg? Ein Juniorenweltmeister berichtet.	Workshops Nr.6-10	Beni Goetz & Tobias Hottner / Sandro Aeschbach / Nadja Kehrl / Géraldine Ruckstuhl / Petra Fischer-Bühlmann	Keynote Nr.12	Karin Ineichen: Füsse erzählen Geschichten - Organe und ihre Emotionen
15.30 - 15.45	Pause (15min)					
15.45 - 16.05	Panel 2	Gemeinsam stark – für ein gesundes Elternmanagement. Es diskutieren: Karin Wüthrich und Marcel Kaltenbrunner (Mitgründer murmuway - das Ökosystem zur Talentförderung); Doris und Peter Josi (Vorstand murmuway & Mitinhaber Josi AG), Dr. Aline Steinbrecher (Co-Gründerin der IG Sporteltern.info, Pädagogin und Sportmentalcoach), Achim Frommann (Gründer der Sportagentur DSE Deutsche Sporteltern GmbH), Yannick Josi (Inhaber Aurum Studio Bern und Mitinhaber Josi AG) - Moderation: Koray Sanchez	Workshops Nr.6-10	Beni Goetz & Tobias Hottner / Sandro Aeschbach / Nadja Kehrl / Géraldine Ruckstuhl / Petra Fischer-Bühlmann	---	---
16.15 - 16.35			Workshops Nr.6-10	Beni Goetz & Tobias Hottner / Sandro Aeschbach / Nadja Kehrl / Géraldine Ruckstuhl / Petra Fischer-Bühlmann	---	---
16.45 - 17.05			Freispiel	---	---	---
17.15 - 17.20	---	---	Ausblick & Abschluss	---	---	---
bis 19.00	Austausch & Netzwerken	---	Freispiel	---	---	---

Haben Sie dennoch Fragen? Wir beantworten sie gerne. Bitte schreiben Sie dazu eine E-Mail an: 16.11.2024@rundumxond.ch