

# MENTALE GESUNDHEIT IN BEWEGUNG

Biologische, therapeutische und spirituelle Aspekte  
gesundheitsfördernder Wirkung von Bewegung

32. Riehener Seminar  
Dienstag, 24. Oktober 2023

## Anerkennung der Fortbildung

6 CME Punkte für Ärzt:innen und  
6 Stunden für Pflegendе

Gemäss Richtlinien der SGPP (Schweizerische  
Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie)  
beantragt.

Zielpublikum: Ärzt:innen, Psycholog:innen, Pflе-  
gende, Seelsorger:innen, Theolog:innen, Menschen  
in sozialen Berufen sowie Studierende von Medi-  
zin, Psychologie und Theologie.

## Veranstalter

Sonnenhalde AG  
Psychiatrie und Psychotherapie  
CH-4125 Riehen  
sonnenhalde.ch

Seminarleitung und Vorsitz:  
PD Dr. med. Johannes Beck  
Chefarzt, Sonnenhalde AG

## Organisatorisches

Datum  
Dienstag, 24. Oktober 2023, 10 — 17 Uhr

Kosten  
SeminarKosten inkl. Pausenverpflegung  
CHF 140.—  
Reduktion: Bei Zahlungseingang vor dem  
15. September 2023 CHF 20.—  
Studierende und Lernende CHF 70.— (mit  
Ausweis der Universität oder Fachschule)

Mittagessen  
Chrischona Berg, Kosten CHF 22.—  
(Anmeldung erforderlich: Bitte ankreuzen)

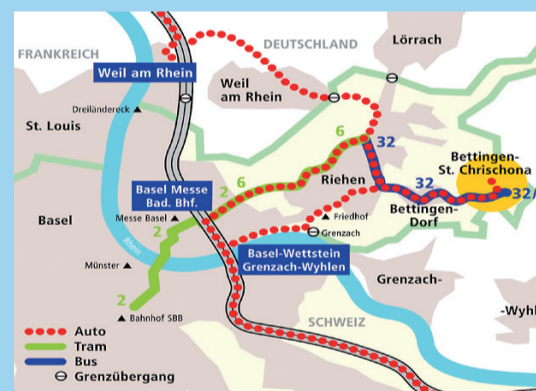
Anmeldung  
Mittels Anmeldekarte oder Internet  
(sonnenhalde.ch)  
Anmeldeschluss: 10. Oktober 2023  
Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie  
weitere Informationen und den Einzahlungs-  
schein.  
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Auskunft  
Sekretariat Riehener Seminar  
Sonnenhalde AG  
Gänshaldenweg 28 | 4125 Riehen / Schweiz  
Tel. (+41) 061 645 46 40  
Fax (+41) 061 645 46 00  
E-Mail: [seminare@sonnenhalde.ch](mailto:seminare@sonnenhalde.ch)

Unser Tagungsort  
Das Konferenzzentrum Chrischona Berg in  
Bettingen bei Basel bietet modern ausge-  
stattete Räume mit optimalen audiovisuellen  
Hilfsmitteln.

Anreise mit der BAHN: Vom Bahnhof SBB mit Tram  
2 bis «Museumstrasse», dort umsteigen in Tram 6 bis  
Haltestelle «Bettingerstrasse». Alternativ: Anreise  
mit der S6 vom Bahnhof SBB Richtung Zell/Wie-  
sental bis Haltestelle «Riehen». Ein Shuttlebus  
bedient beide Haltestellen und bringt Sie direkt  
zum Konferenzzentrum.

Anreise mit dem AUTO: In Riehen auf den Weg-  
weiser „Bettingen“ achten, alles Weitere gemäss  
untenstehendem Plan. GPS: Chrischonastr. 200,  
4126 Bettingen.



[sonnenhalde.ch](http://sonnenhalde.ch)

bitte  
frankieren

Dienstag, 24. Oktober 2023  
Konferenzzentrum  
St. Chrischona, 4126 Bettingen

Infos:  
Sekretariat Riehener Seminar-  
Sonnenhalde AG  
Gänshaldenweg 28  
CH-4125 Riehen  
Tel. +41 61 645 46 40  
Fax +41 61 645 46 00  
[seminare@sonnenhalde.ch](mailto:seminare@sonnenhalde.ch)

## Riehener Seminar

Klinik Sonnenhalde AG  
Sekretariat Riehener Seminar  
Gänshaldenweg 28  
4125 Riehen  
Schweiz





Regelmässige Bewegung ist für alle Alters- und Bevölkerungsgruppen ein wichtiges Element zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit über die gesamte Lebensspanne. Dies ist mittlerweile breit anerkannt und wissenschaftlich belegt. Dennoch bringt es unsere moderne Lebensweise für viele Menschen mit sich, einen Grossteil des Alltags im Sitzen zu verbringen, sei es im Beruf oder im Auto. Der damit verbundene Bewegungsmangel ist mitverantwortlich für die Entstehung von, chronischen Erkrankungen und gilt neben ungesunder Ernährung als das am weitesten verbreitete gesundheitliche Risikoverhalten in der Bevölkerung.

Im diesjährigen Riehener Seminar betrachten wir die Wirkungen von körperlicher Aktivität und Sport auf die biologische, psychische und mentale Gesundheit. Wir erfahren zudem wie Bewegung in der Psychotherapie genutzt werden kann und beleuchten neurokognitive und spirituelle Aspekte von Bewegung.

## Programm «Mentale Gesundheit in Bewegung»

1. Referat	Die Rolle des Trainings bei mentalen Störungen Prof. Dr. Lars Donath, Sportwissenschaftler und Hochschullehrer, Sporthochschule Köln
2. Referat	Personal Health Coaching: Aus der Forschung in die praktische Umsetzung Prof. Dr. Lukas Zahner, Personal Health Coaching, Universität Basel
3. Referat	Psychisch Flexibel – Bewegt und bewegend in der Psychotherapie Dr. phil. Victoria J. Block, Psychologin, Sonnenhalde AG
Workshop 1	Therapeutisches Bogenschiessen – Der Achtsamkeit auf der Spur Claus Breisacher, Klinikmanager Tageskliniken, Sonnenhalde AG
Workshop 2	Atemtherapie – Inspirierende Beweglichkeit für Körper, Geist und Seele Gabrielle Räfle, Dipl. Atemtherapeutin, Sonnenhalde AG
Workshop 3	Menschen in Bewegung bringen: Austausch zu Erfahrungen in Glaube und Seelsorge Pfr. Thomas Widmer, reformierter Pfarrer, Sonnenhalde AG
Workshop 4	Erlebnisbasiertes ACT – Bewegung in der Therapie nutzen Dr. Victoria Block, Psychologin, Sonnenhalde AG M.Sc. Elena Pauli, PhD ACT und Tiergestützte Psychotherapie, Universität Basel
Workshop 5	Tanz- und Bewegungstherapie und Playback-Theater: Ein erlebnisorientierter Einblick Luzia Völlmin, Dipl. Bewegungstherapeutin, und Sandra Wiggli, Sonnenhalde AG
Workshop 6	Achtsam in Bewegung und Entspannung Anna-Sophia Diehl, Dipl. Physiotherapeutin und Monika Cueni-Stark, Dipl. Atemtherapeutin, Sonnenhalde AG
4. Referat	Ist Laufen Beten? Neurokognitive und spirituelle Effekte von Sport und Bewegung Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider, Sportwissenschaftler und Theologe, Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft, Sporthochschule Köln

## PROJEKT 2023



### Ukraine: Hilfe für Kinder und Familien

Seit über einem Jahr herrscht in der Ukraine Krieg. Das Ausmass der Zerstörungen und die humanitäre Lage im Land sind katastrophal. Die Menschen sind verzweifelt, Millionen sind geflohen. Kinder und Familien brauchen Hilfe in der akuten Not - aber auch auf lange Sicht. Die SOS-Kinderdörfer helfen in der Ukraine und in europäischen Zufluchtstaaten.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.sos-kinderdoerfer.de](http://www.sos-kinderdoerfer.de)

## Referent:innen



Prof. Dr. Lars Donath ist ein deutscher Sportwissenschaftler und Hochschullehrer. Er ist am Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik tätig und leitet die Abteilung «Interventionsforschung im Bewegungstraining».



Prof. Dr. Lukas Zahner ist tätig im Bereich Personal Health Coaching an der Universität Basel. Er hat langjährige Expertise im Bereich der Bewegungs- und Gesundheitsförderung von Kindern und Senioren.



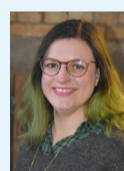
Dr. phil. Victoria J. Block unterstützt seit Februar 2022 das ärztlich-psychologische Team der Sonnenhalde mit einem Schwerpunkt auf Prozessbasierter Psychotherapie (PBT), Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und Funktional-Analytischer Psychotherapie (FAP).



Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider ist Sportwissenschaftler und Theologe und tätig am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft. Er ist Vizepräsident der Deutschen Sporthochschule Köln und Leiter des Zentrums für Gesundheit und Integrative Physiologie.



Claus Breisacher, Klinikmanager Tageskliniken Sonnenhalde AG. Ausbildung Therapeutisches Bogenschiessen, Klinik Wollmarshöhe.



M.Sc. Elena Pauli, tätig als Psychologin mit Schwerpunkt ACT und tiergestützte Psychotherapie und Psychologin bei Compas und der Universität Basel.



Luzia Völlmin, Dipl. Bewegungspädagogin seit 2004, Dipl. Tanz- und Bewegungstherapeutin, iac seit 2017. Weiterbildungen und Projekte im Bereich Körperarbeit, Achtsamkeit, Coaching und Tanz. Tätig in der Sonnenhalde Tagesklinik Reinach seit 2018.



Pfr. Thomas Widmer, reformierter Pfarrer VDM, seit 2001 Seelsorger in der Sonnenhalde, Gemeinschafts- und Fachstellenleiter beim Verein Offene Tür, Grossrat des Kantons Basel-Stadt.



Anna-Sophia Diehl, Dipl. Physiotherapeutin, Prävention und Gesundheitspsychologie (B.A.), seit 2015 tätig in der Sonnenhalde



Monika Cueni-Stark, Dipl. Atemtherapeutin nach Middendorf, seit 2017 tätig in der Sonnenhalde AG.



Gabrielle Räfle, seit 1996 diplomierte Atemtherapeutin IKP / Ibat. Eidg. Dipl. Komplementärtherapeutin (2021), über 13 Jahre in der Klinik Sonnenhalde für das ambulante Angebot der Atemtherapie tätig.



Sandra Wiggli, Theaterpädagogin. Seit 2019 in der Tagesklinik Sonnenhalde. seit 1994 Dipl. in Physical Theater. Spielerin und Pädagogin in Impro-, Forum-, Playbacktheater (Abwandlung des psychodramas). Dipl. Fachfrau Aktivierung, Med. Praxisassistentin.

## Anmeldung

Ich interessiere mich für folgenden Workshop:  
(Bitte wählen Sie nur einen Workshop)

Ich melde mich an zum Seminar «MENTALE GESUNDHEIT IN BEWEGUNG» am Dienstag, 24. Oktober 2023

- WS 1 Therapeutisches Bogenschiessen (begrenzt, 2. Wahl angeben)
- WS 2 Atemtherapie – Inspirierende Beweglichkeit
- WS 3 Menschen in Bewegung bringen
- WS 4 Erlebnisbasiertes ACT - Bewegung in der Therapie nutzen
- WS 5 Tanz- und Bewegungstherapie und Playback-Theater
- WS 6 Achtsam in Bewegung und Entspannung

Herr  Frau

Name, Vorname

Adresse

PLZ, Ort

Beruf

Telefon

E-Mail

Ich melde mich an zum Mittagessen, Kosten CHF 22.00  Vegetarisches Menü

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter <https://www.sonnenhalde.ch/de/disclaimer.html>

## Für Ihre Agenda



32. Riehener Seminar  
24. Oktober 2023  
MENTALE GESUNDHEIT  
IN BEWEGUNG

