

Workshop

Chronobiologie – auf der Suche nach den eigenen Rhythmen

In uns gibt es rhythmisierende Faktoren, die uns meist nicht bewusst, aber im Alltag ein ständiger Begleiter sind.

Dazu zählen der Schlaf-Wachrhythmus, unser Gastrointestinalsystem, die Atmung, das kardiovaskuläre System, andere Funktionen, die uns ermöglichen, ungünstige Stoffe über das Urogenitalsystem auszuscheiden.

Im Rahmen dieser Veranstaltung wollen wir gemeinsam erarbeiten, welche Systeme es im Einzelnen gibt, wie sie uns nützen, wie wir sie im positiven Sinn unterstützen können.

Dies kann uns ermöglichen, unsere Lebensqualität zu verbessern, unsere Gesundheit zu erhalten und vieles mehr.

Gehen wir auf eine Entdeckungsreise der Rhythmen in uns selbst, dieser Workshop soll alle teilnehmenden Personen darin unterstützen.

Leitung:

Dr. Michaela Honeder

Psychotherapeutin

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

Ort:

Templstraße 14/EG

6020 Innsbruck

Kontakt +43/676/5006238

Der Workshop ist für 6 Personen im Berufsfeld „psychosozial“ konzipiert. Kosten pro Person EUR 180,0

Termin : Samstag, 18.10.2025, 10-18 Uhr, Pausen werden in der Gruppe vereinbart. Anmeldung fernmündlich bis 3.10.2025