

ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt ausschliesslich online unter www.asca.ch/forumde bis spätestens am **1. November**. Bezahlung online per Kreditkarte oder auf Rechnung. Die Anzahl Plätze ist begrenzt.

PREISE

ASCA-Therapeuten/-innen: CHF 100.-
Begleitpersonen: 130.-

WEITERBILDUNG

Für ASCA-Therapeuten/-innen wird die Teilnahme am ASCA Forum mit 6 Stunden ASCA-Weiterbildung anerkannt.

VERPFLEGUNG

Den Pausenkaffee oder -tee mit Gipfeli offeriert die Stiftung ASCA. Mineralwasser steht zur Verfügung. Für das Mittagessen sind die Teilnehmer/-innen selbst verantwortlich. In der Umgebung gibt es eine Vielzahl von Verpflegungsmöglichkeiten.

VERANSTALTUNGsort

Samstag, 9. November 2019

von 9.30 bis 16.45 Uhr

Volkshaus Zürich, Theatersaal,
Stauffacherstrasse 58, 8004 Zürich

14. ASCA Forum

Samstag
9. November
2019

HOCHSENSIBEL

leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung

Samstag, 9. November 2019, von 9.30 bis 16.45 Uhr
Volkshaus Zürich

asca Schweizerische
Stiftung für
Komplementärmedizin

HOCHSENSIBEL LEICHTER DURCH DEN ALLTAG OHNE REIZÜBERFLUTUNG

Weltweit besitzen ca. 20 Prozent aller Menschen, unabhängig von Geschlecht und Kultur, eine genetisch vererbte Disposition: die Hochsensibilität. Dabei handelt es sich weder um eine Störung noch um eine Krankheit, sondern um eine Charaktereigenschaft. Hochsensible Menschen haben ein durchlässigeres Reizverarbeitungssystem als Normalsensible. Das bedeutet, dass mehr Reize aus der Umgebung als auch aus dem Körperinneren (den Organen zum Beispiel) aufgenommen werden und in der Folge verarbeitet werden müssen. Für den Alltag eines hochsensiblen Menschen bedeutet dies, dass er intensiver hört, sieht, riecht, schmeckt, fühlt und auch Stimmungen anderer Menschen intensiver wahrnimmt. Das ist einerseits eine große Gabe, kann aber andererseits eine Vielfalt an körperlichen und seelischen Beschwerden hervorrufen.

Ein guter Umgang mit Reizüberflutung sowie das Kennenlernen und Einschätzen der eigenen Ressourcen sind für Hochsensible essenziell. Vor allem auf der körperlichen Ebene hinterlässt permanente Reizüberflutung ihre Spuren.

Die beiden Ärztinnen Suzann Kirschner-Brouns und Susanne Esche-Belke stellen das Thema Hochsensibilität und Stress in Theorie und Praxis vor. Ein Fokus liegt auf den Wechseljahren, denn diese Phase wird von hochsensiblen Frauen als besonders belastend erlebt.



PROGRAMM

Samstag, 9. November 2019

09:00 **Empfang und Saalöffnung**

09:30 **Begrüßung und Vorstellung der Referentinnen**
Ursula Marthaler, Vize-Präsidentin Stiftung ASCA

09:40 **Wahrnehmungsübung zur Hochsensibilität**
Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns, Ärztin, Medizinjournalistin, Chefredakteurin und Fachautorin, zahlreiche Publikationen auf dem Gebiet der Gesundheit und der Naturheilkunde.
Dr. med. Susanne Esche-Belke, Fachärztin für Allgemeinmedizin, MBSR, Präventivmedizin, Akupunktur, Notfallmedizin. Tätigkeit in eigener Praxis für integrative, funktionelle Medizin.

09:50 **Hochsensibilität (HS) – eine Charaktereigenschaft**
Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns berichtet darüber, wie ein hochsensibler Mensch seine Umgebung erlebt und gibt einen Überblick über den aktuellen Stand der HS-Forschung. Sie stellt die 6 Phasen vor, die mit dem Erkennen der eigenen Hochsensibilität einhergehen und erklärt aus der Praxis, wie man als hochsensibler Mensch mit den Herausforderungen im Alltag leichter umgehen kann.

11:00 **Pause mit Kaffee und Gipfeli**

11:15 **Reizüberflutung auf der Hormonebene**
Dr. med. Susanne Esche-Belke berichtet über neue Aspekte aus dem Bereich der Stressmedizin. Nach neuesten Erkenntnissen aus der Epigenetik hinterlassen stressvolle oder auch traumatische Lebensphasen einen genetischen Fingerabdruck. Sie berichtet hierzu aus der aktuellen Forschung und zeigt dann aus der Praxis, wie ein achtsamer Umgang im Alltag das gesamte Körpersystem entlastet. Der daraus resultierende enorme Gewinn an Gesundheit und Lebenskraft gilt insbesondere auch für hochsensible Frauen in den Wechseljahren.

12:30 **Mittagspause**

14:00 **Praktische Hilfe bei Hochsensibilität**
Dr. med. Susanne Esche-Belke und **Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns** Praktische Empfehlungen und Übungen zur Behandlung körperlicher Belastungen bei Hochsensiblen aus den Bereichen MBSR (kleiner Bodyscan), Yoga (Pranayama-Atemübungen), Akupunktur/Akupressurpunkte, Phytohormone, Hormondiät und Mikronährstoffe

Zur Behandlung bei seelischen Belastungen geben die beiden Ärztinnen praktische Empfehlungen aus den Bereichen ätherische Öle, Bachblüten, Homöopathie

Kurze Meditation zur Selbstannahme/Selbstliebe

16:45 **Ende**
