



zellmed oo

# Vertiefungsseminar Stressmedizin

*verstehen und erleben*

*„Stress passiert nicht.  
Stress ist die Art,  
wie Du auf Dinge reagierst“*

Vertiefungsseminar  
Stress & Mitochondrien  
28. April bis 1. Mai 2022  
Hotel Zelloon  
Stöcklerfeld 5  
6280 Zell am Ziller  
AUSTRIA



# Eure Referenten



Prof. Dr. med. h.c. Günther  
W. Amann-Jenison



Dr. med.  
Goran Stojmenovic



Patrick Engels



Mag.phil. / Dr.rer.nat Sven Greie  
Sportwissenschaftler & Health Coach

Liebe Therapeuten, Kollegen und Freunde der funktionellen Medizin,

es freut uns sehr, Euch zu einem weiteren Vertiefungsseminar im schönen Zillertal einzuladen zu dürfen. Auch dieses mal möchten wir mit Euch ein interaktives Seminar veranstalten, wo wir neben dem *Verstehen* auch vor allem das *Erleben* in den Mittelpunkt stellen werden. Euch erwarten spannende Vorträge zu den Themen Stressmedizin und Mitochondrienmedizin. Anhand praktischer Übungen und ausgewählter Anwendungen könnt ihr spüren, wie ihr Stress minimieren könnt. Dafür stehen Euch neben den Wellnessangeboten vom Boutique-Hotel zelloon auch dieses mal erfahrene Therapeuten zur Seite. In diesem Seminar werden wir die Mitochondrienmedizin detaillierter besprechen und Euch Therapieoptionen wie das Intervall Hypoxie Hyperoxie Training oder eine Kältekammer von -95°C hautnah erleben lassen.

Neben den Vorträgen haben wir aktivierende und regulierende Bewegungseinheiten eingeplant, die uns zu einem guten Start in den Tag verhelfen werden.

Anmeldung und Kosten:

Die Kosten für des Vertiefungsseminar betragen 900,-€.

Anmelden könnt ihr Euch unter **info@egfm.eu**, Betreff: Vertiefungsseminar Zillertal April 2022

Das Boutiquehotel zelloon verfügt über 13 Zimmer, die uns exklusiv für das Seminar zur Verfügung stehen. Das Einzelzimmer kostest 292,-€ pro Nacht incl. Frühstück, Mittagessen und 3 Gänge Menü, das Doppelzimmer kostet 449,-€ bei Doppelbelegung pro Nacht incl. Frühstück, Mittagessen und 3 Gänge Menü. Begleitpersonen, die nicht am Seminar teilnehmen, sind gerne willkommen.

Die Abrechnung für die Zimmer erfolgt direkt im Hotel.

Anwendungen:

Damit das Hotel für die Anwendungen (Massage, Kosmetik, Wellnessanwendungen) genauer planen kann, wäre eine Anmeldung im Vorfeld wünschenswert. Die Auswahl und die Kosten der Behandlungen findet ihr unter: <https://zelloon.at/behandlungen/>

Ich freue mich auf ein spannendes und erholsames Vertiefungsseminar,

Euer Goran & Team

## Donnerstag, der 28.04.2022

18.00 – 18.30	Begrüßung	Herwig Kunczicky Goran Stojmenovic
18.30 – 20.00	Gesunder Schlaf als Behandlungssäule zur Stressreduktion	Prof. Amann
20.00	gemeinsames Abendessen	

## Freitag, der 29.04.2022

08.00 – 08.30	Bewegungsorientierte Stress-Regulation in der Gruppe. Sanfte Mobilisations- und Herzkreislauf-Aktivierungen, kräftigende und koordinative Übungen. Entspannende achtsame Dehnungs-, Mobilisations- und Atemübungen	Sven Greie
10.00 – 11.30	Die Stressachsen und die Stressverarbeitung im Körper	Goran Stojmenovic
11.30 – 11.45	Pause	
11.45 – 13.00	Stressaktivierung und Stresshemmung, HRV	Goran Stojmenovic
13.00	gemeinsames Mittagessen	
14.30 – 16.00	Fallbeispiele aus der Praxis für die Praxis	Patrick Engels Goran Stojmenovic
20.00	gemeinsames Abendessen	

Samstag, der 30.04.2022

08.00 – 08.30	Bewegungsorientierte Stress-Regulation in der Gruppe. Sanfte Mobilisations- und Herzkreislauf-Aktivierungen, kräftigende und koordinative Übungen. Entspannende achtsame Dehnungs-, Mobilisations- und Atemübungen	Sven Greie
10.00 – 11.30	Stress und mitochondriale Dysfunktionen	Patrick Engels
11.30 – 11.45	Pause	
11.45 – 13.00	Der Einfluss von Genetik und Epigenetik auf unser Stressverhalten und unsere Leistung	Patrick Engels Goran Stojmenovic
13.00	gemeinsames Mittagessen	
14.30 – 16.30	Aktive Natur Erfahrung: „Feel Nature“ Stress-Regulation in der Natur: Die Kombination von Natur – Bewegen – Atmen. Achtsame aktive Natur-Erkundung im schönen Zillertal. Nutzen und würdigen der natürlichen Schätze der Natur. Wanderung mit kleinen genussvollen Übungen: atmen, sich spüren, erden, ausgleichen, stärken ...	Sven Greie
17.00 – 19.00	Die Anwendung von Kälte und Hypoxie zur Stressreduktion und Mitochondrienoptimierung (workshop in Gruppen incl. Anwendung)	Herwig Kunczicky
20.00	gemeinsames Abendessen	

Sonntag, der 01.05.2022

10.00 – 11.00	Der Einsatz von Mikronährstoffen zur Stressreduktion und bei Mitochondriopathien	Patrick Engels
11.00 – 12.00	Die Praxis als Unternehmen (Businesscoaching) und Abrechnung	Goran Stojmenovic
12.00	gemeinsames Mittagessen und Verabschiedung	

