

Fit im Kopf – fit im Leben!

Zwei Tage für die geistige und körperliche Fitness mit neuen Erkenntnissen für Praxis, Schule, Beruf und Alltag

Viele Menschen fühlen sich von den Anforderungen in Beruf, Schule, Ausbildung, aber auch in der Freizeit überfordert. Folglich wird geistig abgeschaltet. Zusätzlich setzen zu wenig Bewegung, zu wenig Schlaf, zu viel Stress und die falsche Ernährung nicht nur der körperlichen, sondern auch der geistigen Fitness zu.

Wie könnten Wege aus dieser Falle aussehen? Was kann jeder einzelne tun, um geistig und körperlich fit zu bleiben und den Anforderungen der Leistungsgesellschaft mit Gelassenheit und Freude zu begegnen?

„Schlaf, Ruhe, Erholung“ sowie „Wie lässt sich Glück im Alltag erzeugen“ sind eher vernachlässigte Themen in diesem Zusammenhang. Aber sie haben immensen **Einfluss auf unsere geistige Fitness und unser Lernvermögen**. Mit Vorträgen und Workshops wird diesen Themenkomplexen nachgegangen und ein Anstoß für die Zukunft gegeben. Dabei rücken die Referenten diese Fragen in den Fokus:

- Was kann ich aus der Geschichte des Schlafs für mein Leben in der heutigen Gesellschaft lernen?
- Wie muss ich schlafen, um tagsüber frisch und rundum fit zu sein?
- Unter welchen Schlafstörungen leiden heutzutage viele Menschen und was können sie dagegen tun?
- Wie lässt sich der Schlaf für ein schnelles, anstrengungsloses Lernen nutzen?
- Wie sieht ein Schlaflabor aus und wie wird der Schlaf vermessen?
- Warum werden die Hauptgewinner im Lotto und Toto nach kurzer Freude meist unglücklicher als zuvor?
- Ab wann bringt ein Mehr an Einkommen und Vermögen kein Glück mehr?
- Warum hängen Glückserleben, Zufriedenheit und geistige Fitness miteinander zusammen?
- Wie kann ich mein Glück durch Musik, Ernährung, Bewegung und geistige Fitnesssteigerung managen?

Anmeldeschluss: 21. Mai 2014

Die Anmeldungen werden nach dem Eingangsdatum berücksichtigt. Maximal 200 Teilnehmer/-innen.



**südpunkt-forum
für bildung und kultur**
Pillenreuther Straße 147
90459 Nürnberg
Tel. 0911 231-14 300
Fax 0911 231-14 309
suedpunkt@stadt.nuernberg.de

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

U-Bahn: Haltestelle Frankenstraße: U1, Ausgang: Sperberstraße
Straßenbahn: Linie 8
Bus: Linie 51, 65, 67, 95, 97, 651, N5, Haltestelle Frankenstraße
Fahrradstellplätze befinden sich an der Nordseite des Gebäudes in der Sperberstraße.

Ansprechpartnerin

Anne-Kathrin Lindner, BZ im BCN/südpunkt
Pillenreuther Str. 147, 90459 Nürnberg
Tel.: 0911 231-14310, Fax: 0911 231-14339
anne-kathrin.lindner@stadt.nuernberg.de
www.suedpunkt-nuernberg.de/lernpunkt

Impressum Herausgeber: Stadt Nürnberg, Bildungszentrum im Bildungscampus, südpunkt, Redaktion: Anne-Katrin Lindner, Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Direktor des BZ, Gestaltungskonzept: www.weinberg-brothers.de, Layout/Satz: Grafikbüro Weinberg, Druck: noris inklusion gGmbH, Nürnberg

südpunkt

suedpunkt-nuernberg.de

Bildungszentrum

NÜRNBERG



Fit im Kopf Fit im Leben!

Zwei Tage für die geistige
und körperliche Fitness
mit neuen Erkenntnissen
für Praxis, Schule, Beruf
und Alltag

Eine Kooperation des Bildungszentrums
im Bildungscampus der Stadt Nürnberg
und der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. (GfG)



Gesellschaft für
Gehirntraining e.V.
(GfG)



suedpunkt-nuernberg.de

Samstag, 31. Mai 2014

- 10:00-10:30 Uhr **Eröffnung und Grußworte**
Dr. Wolfgang Eckart
Direktor des Bildungscampus Nürnberg
- 10:30-11:15 Uhr **Eine kurze Geschichte des Schlafs – und was wir daraus lernen können**
VORTRAG
Marco Bielser, Diplom Psychologe,
Fachteamleiter Gesundheit und Umwelt
des Bildungszentrum Nürnberg
- 11:15-11:30 Uhr **Kaffeepause**
- 11:30-12:30 Uhr **Biologische Rhythmen und geistige Fitness**
VORTRAG
Dr. Barbara Knab, Diplom Psychologin,
Wissenschaftsautorin, München
- 12:30-13:30 Uhr **Mittagessen**
- 13:30-14:45 Uhr **Qigong – zum Entspannen und Energietanken**
WORKSHOP 1
Anna Zippelius, Qigong Lehrerin
- 13:30-14:45 Uhr **Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**
WORKSHOP 2
Karin Berger, Feldenkrais-Lehrerin
- 13:30-14:45 Uhr **Yoga – Wege von der inneren Unruhe zu Ruhe und Gelassenheit**
WORKSHOP 3
Irmgard Lindner, Yoga-Lehrerin
- 13:30-14:45 Uhr **Die regulierenden Kräfte des Atmens für einen erholsamen Schlaf Atemzentrierte Körpererfahrung**
WORKSHOP 4
Ulrike Nuß, Atempädagogin
- 13:30-14:45 Uhr **Entspannung – der beste Weg zum guten Schlaf**
WORKSHOP 5
Julia Krieg, Diplom Psychologin
- 13:30-14:45 Uhr **Schneller wach und fit durch mentale Aktivierung**
WORKSHOP 6
Gertraud Pehl, MAT-Trainerin, IHK-Prüferin
- 14:45-15:00 Uhr **Kaffeepause**
- 15:00-16:00 Uhr **Schlafstörungen und geistige Fitness**
VORTRAG
mit anschließender Fragerunde nach der Kaffeepause im kleinen Kreis
Priv.-Doz. Dr. med Richard Mahlberg,
Privatpraxis für Psychiatrie,
Psychotherapie und Schlafmedizin,
Erlangen

- 16:00-16:15 Uhr **Kaffeepause**
- 16:15-17:30 Uhr **Der Biorhythmus als Taktgeber für Schule, Beruf und Alltag**
WORKSHOP 1
Dr. Siegfried Lehl, Diplom Psychologe,
Gesellschaft für Gehirntraining e.V.
- 16:15-17:30 Uhr **Entspannung und Aufspüren innerer Kraftquellen durch Musik**
WORKSHOP 2
Anette Mahlberg, Diplom Musiktherapeutin,
Diplom Schauspielerin
- 16:15-17:30 Uhr **Endlich gut schlafen – Räumliche Ursachen für ungesunden Schlaf und Tipps zur Schlafzimmgestaltung**
WORKSHOP 3
Gisela Leinberger, Diplom Kommunikations-
wirtin, Gartendesignerin
- 16:15-17:30 Uhr **Mit Feldenkrais zur geistigen Fitness**
WORKSHOP 4
Claus-Jürgen Kocka, Gilde-lizenzierter Felden-
krais-Lehrer (FVD), Staatl. gepr. Musik-Pädagoge
- 16:15-17:30 Uhr **Entspannung – der beste Weg zum guten Schlaf**
WORKSHOP 5
Julia Krieg, Diplom Psychologin
- 17:45-19:00 Uhr **Der Biorhythmus als Taktgeber für Schule, Beruf und Alltag**
WORKSHOP 1
Dr. Siegfried Lehl, Diplom Psychologe,
Gesellschaft für Gehirntraining e.V.
- 17:45-19:00 Uhr **Entspannung und Aufspüren innerer Kraftquellen durch Musik**
WORKSHOP 2
Anette Mahlberg, Diplom Musiktherapeutin,
Diplom Schauspielerin
- 17:45-19:00 Uhr **Mit Aikido zur geistigen Fitness**
WORKSHOP 3
Claus-Jürgen Kocka, Aikido-Lehrer (4. Dan),
MAT-Trainer
- 17:45-19:00 Uhr **Die regulierenden Kräfte des Atmens für einen erholsamen Schlaf Atemzentrierte Körpererfahrung**
WORKSHOP 4
Ulrike Nuß, Atempädagogin
- 17:45-19:00 Uhr **Endlich gut schlafen – Räumliche Ursachen für ungesunden Schlaf und Tipps zur Schlafzimmgestaltung**
WORKSHOP 5
Gisela Leinberger, Diplom Kommunikations-
wirtin, Gartendesignerin

- 19:30 Uhr **Besichtigung des schlafmedizinischen Zentrums Nürnberg**
FÜHRUNG
Anmeldung erforderlich
Dr. med. Dora Triché, Leiterin des Schlaflabors
- 20:30 Uhr **Besichtigung des schlafmedizinischen Zentrums Nürnberg**
FÜHRUNG
Anmeldung erforderlich
Dr. med. Dora Triché, Leiterin des Schlaflabors

Sonntag, 1. Juni 2014

- 10:00-11:30 Uhr **Glück – worauf es im Leben wirklich ankommt**
VORTRAG
Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel
Volkswirtschaftslehre, Geld und Kredit,
interdisziplinäre Glücksforschung:
Technische Hochschule Nürnberg
- 11:30-11:45 Uhr **Kaffeepause**
- 11:45-12:45 Uhr **Zum Glück geistig fit! Wie wir unser Glück selbst schmieden können**
VORTRAG
Dr. Siegfried Lehl
- 12:45-13:45 Uhr **Mittagessen**
- 13:45-15:00 Uhr **Glück statt Stress – den Alltag gelassen meistern**
WORKSHOP 1
Marco Bielser, Diplom Psychologe,
Fachteamleiter Gesundheit und Umwelt
des Bildungszentrum Nürnberg
- 13:45-15:00 Uhr **Durch Mentales Aktivierungstraining zum Flow-Erleben**
WORKSHOP 2
Gertraud Pehl
- 13:45-15:00 Uhr **Glücklich durch eGames spielen**
WORKSHOP 3
N.N.
- 13:45-15:00 Uhr **Lebensmittel, die glücklich machen**
WORKSHOP 4
Anna Rosenstock, M.A.,
Ganzheitliche Ernährungsberaterin
- 13:45-15:00 Uhr **Zum Glück mach' ich Feldenkrais – Das eigene Glück managen mit Feldenkrais**
WORKSHOP 5
Claus-Jürgen Kocka
- 15:00-15:30 Uhr **Zu guter Letzt**
VORTRAG
Dr. Siegfried Lehl und Marco Bielser

Veranstaltungsmoderation: Anne-Kathrin Lindner, M.A., Medienpädagogin, Lernberaterin

