Bericht zum Info-Tag / Xundtag Basel 2014

XUNDTAG BASEL

INFO-TAG KomplementärTherapie

SAMSTAG, 25. OKTOBER 2014

11 - 17 Uhr

Universität Basel am Petersplatz 1

Umgang mit Hetze und Erschöpfung im Beruf und Alltag

Wie kann die KomplementärTherapie hier wirksam unterstützen und Krankheiten vorbeugen?

Praktische Kurzbehandlungen, interessante Gespräche, spannende Vorträge sowie Mitmachaktionen

© SFV ASD / Zoe Tempest

©Stéphanie Gygax, www.stigy.net

Vorträge zu verschiedenen Themen

KomplementärTherapie als eidgenössisch anerkannter Beruf

Stressbewältigung im Alltag - Unterstützung mit **Schüsslersalzen**

AlexanderTechnik - Ob Du Deinen Weg in Eile oder in Ruhe gehst, die Distanz bleibt die gleiche

Gesundheitsförderung mit Begleitung der **Kinesiologie**

Vortrag-vortragen-vor mir her tragen; im Gleichgewicht zwischen Machen und Lassen mit der Methode **Feldenkrais**

Zur Ruhe kommen mit **Polarity**

Forschung in der **Heileurythmie** - Rhythmus als Kraftgeber

Fussreflexzonen-Massage - Energiequelle im Alltag

Zurück ins Gleichgewicht - **Rebalancing** als Königsweg zur Prophylaxe und zur Regeneration von Burnout

Zeiten und Details unter **www.xundtagbasel.ch**

Teilnehmende KomplementärTherapien

Akupressur * AlexanderTechnik * Biodynamik * Craniosacral Therapie * Feldenkrais * Fussreflexzonen-Massage * Heileurythmie * Kinesiologie * Klangmassage / -Therapie * Polarity * Rebalancing * Shiatsu

Wir danken allen unseren Sponsoren für ihre Unterstützung

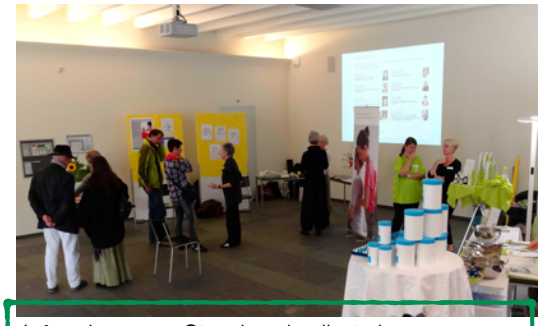
Saner Apotheke * Biomarkt Höheners

Xundtag Basel am 25.10.2014 in Basel

Am 25.10.2014 war es wieder soweit.
41 Komplementärtherapeutinnen und -Therapeuten stellten ihre Methoden in der Uni Basel vor. Das diesjährige Motto lautete *„Umgang mit Hetze und Erschöpfung im Beruf und Alltag“*. Interessierte konnten sich umfangreich zu diesem Thema informieren und Tipps erhalten sowie die 12 unterschiedlichen Therapien praktisch kennenlernen. Vielleicht lag es am Wetter, dass am Morgen die Veranstaltung nur rar besucht war. Am Mittag mit der Eröffnung der Basler Herbstmesse und den ersten Sonnenstrahlen kamen dann mehr Besucherinnen und Besucher mit Interesse an den unterschiedlichen Therapien und ihrer Umsetzung. Unterstützt wurde die Veranstaltung durch die Saner Apotheke, die an ihrem Stand dazu einlud, einen eigenen Hustentee selbst zu mischen und kompetent Fragen zu Schüssler Salzen beantwortete.

Viele Besucher kamen über Mittag

Lichtdurchflutete Räume gaben eine gute Stimmung



Informieren am Stand und selbst einen Hustentee mischen…

ein heller angenehmer Vortragsraum

Sehr spannend waren auch alle Vorträge, die diesen Event wunderbar ergänzten. Interessierte erhielten kompetente Informationen zu folgenden Themen:

- KomplementärTherapie - neu auch eidgenössisch anerkannt als Beruf
- Stressbewältigung im Alltag - Unterstützung mit Schüssler Salzen
- Ob Du Deinen Weg in Eile oder in Ruhe gehst, die Distanz bleibt die gleiche - Die AlexanderTechnik
- Gesundheitsförderung mit meiner Begleitung als Komplementärtherapeutin mit der Methode Kinesiologie
- Vortrag - vortragen - vor mir her tragen „ im Gleichgewicht zwischen Machen und Lassen - ein bewegter Vortrag rund ums vor sich her tragen“
- Zur Ruhe kommen mit Polarity
- Forschung in der Heileurythmie - Rhythmus als Kraftgeber

- Fussreflexzonenmassage - Energiequelle im Alltag
- „Rebalancing - Zurück ins Gleichgewicht; Körpertherapie als Königsweg zur Prophylaxe und zur Regeneration von Burn out

Spannende, informative Vorträge als Ergänzung des Info-Tages

Zum Hintergrund KomplementärTherapien (in Stichworten):

Arbeitsfelder:

Überwiegend selbständig erwerbend in eigener Praxis oder Gemeinschaftspraxis. Aber auch angestellt und innerhalb von interdisziplinären Teams, z.B. Gesundheitszentren, Spitäler, Kliniken, Institutionen des Erziehungs- und Sozialwesens

Klientel:

Menschen mit somatischen und psychosomatischen Beschwerden, Gesundheitsstörungen, Krankheiten, Behinderungen, nach Unfällen und medizinischen Eingriffen

Berufliche Grundlagen: Menschenbild

Ganzheitlichkeit
(Einheit und Wechselwirkungen Körper, Seele Geist, Umfeld)
Individualität
(Einzigartigkeit von Verhalten, Erleben und Selbstregulation)
Gemeinschaftlichkeit
(Sicherheit, Liebe, Potentialentfaltung, Respekt, Anerkennung)
Heterostase
(Fähigkeit, sich an belastende Umstände anzupassen)
Homöostase
(fortlaufende unbewusste und bewusste Selbstregulation)
Selbstkompetenz
(Entfaltung des Potentials, Mitgestaltung von Gesundheit/Wohlbefinden)

Ziele der KomplementärTherapie:

Stärkung der Selbstregulation
(Auflösen von Ungleichgewichten und Störungen, Anregung der Selbstregulierungskräfte)
Förderung der Selbstwahrnehmung
(von Körper, Gefühlen, gesundheitsschädigenden bzw. –fördernden Verhaltensweisen und Lebensbedingungen)
Unterstützung der Genesungskompetenz
(Umgang mit Beschwerden; eigene Ressourcen optimal zur Genesung einsetzen)

Therapeutische Arbeit:

Methodenzentriert
(derzeit 17 Methoden provisorisch anerkannt)

Körperzentriert
(Arbeit mit Berührung, Bewegung, Atem und Energie)

Prozesszentriert
(Begegnen, Bearbeiten, Integrieren, Transferieren)

Interaktiv
(gemeinsames Handeln / nonverbaler und verbaler Dialog / Beziehung)

Nähere Infos über den Xundtag 2014 gibt es über die Homepage:
www.basel-komplementaer.ch oder **www.xundtagbasel.ch**
Sobald Informationen für Datum und Ort für die nächste Veranstaltung feststehen, wird es auf der Homepage veröffentlicht.

Im November 2014
Mit herzlichem Dankeschön an alle Mitwirkenden!
Antje Reichenbächer-Thoma
Organisation Info-Tag / Xundtag Basel 2014