

# NoStress-Kongress

Grand Casino Basel

13. September 2019



Mit dem  
Bestsellerautor  
Samuel Koch



Phönix Resilienz



## Aufregend oder traditionell? Der beste Kompromiss ist kein Kompromiss.

### Der neue Macan.

Der neue Macan bringt Erlebnishunger und Erfahrungsschatz untrennbar zusammen. Die überarbeitete Motorengeneration liefert dafür die nötige Performance. Den Überblick behalten wir durch das grosse 10,9-Zoll-Display. Und das Design? Ist geschärft und besticht vor allem durch das neue Heckleuchtenband. Lernen Sie den neuen Macan kennen. Bei uns im Porsche Zentrum Basel.

**Porsche Zentrum Basel**  
Nef Sportwagen AG  
Florenz-Strasse 1B  
CH-4142 Münchenstein  
Tel +41 (0)58 5 911 911  
[www.porsche-basel.ch](http://www.porsche-basel.ch)



**PORSCHE**

## "Resilienz ist keine Glücksache"

Liebe Kongress Interessentinnen, liebe Kongressinteressenten

Stress ist ein grosses und wachsendes gesellschaftliches Problem. So scheint es, wenn man die Tagespresse und soziale Medien betrachtet. Ich selbst durchlebte mit dreissig Jahren ein heftiges Burnout. Aus dieser Erfahrung heraus beschäftige ich mich seit einigen Jahren mit den Ursachen von Stress und wie ein gesunder Umgang mit Leistungsdruck und den täglichen Anforderungen gefunden und gelebt werden kann.

An diesem «NoStress» Kongress möchten wir die Themen Stress, Burnout und Resilienz aus verschiedenen, durchaus unüblichen Perspektiven beleuchten. Eröffnen wird der Zukunftsexperte **Dr. Andreas M. Walker** mit seiner Sichtweise auf Stress in der zukünftigen Gesellschaft. Der Base Jumper **Michi Schwery** gibt Einblicke, wie es sich anfühlt, sich dem Tod zu stellen. Mit über zehntausend Stunden Meditationserfahrung gibt **Dhyanse** Einblick über den positiven Einfluss von «nichts tun» auf unsere Energie. **Daniela Janssen-Müller** erklärt die Wichtigkeit von Schlaf in Bezug auf Stress und Burnout. Ist die Schlafquantität oder Schlafqualität entscheidender? Dr. med. **Stefanie Helmbrecht** beleuchtet den Mythos Stress und zeigt, dass Stress messbar und quantifizierbar ist. Zum Abschluss wird **Samuel Koch** Einblicke gewähren, was ihn nach seinem Unfall in «Wetten, dass..?» wieder aufstehen liess, obwohl er nicht mehr aufstehen konnte.

Unser Ziel ist es, den Teilnehmenden neue Impulse für den Umgang mit Stress zu geben. Sowohl für Ihre Mitarbeitenden, als auch für sich selbst.

Wir freuen uns auf einen spannenden Tag, ganz ohne Stress.

Alexander Haener





Per Aspera Ad Astra

 **ortho-analytic**  
Labor für integrative Medizin

[www.orthoanalytic.ch](http://www.orthoanalytic.ch)

# Programm

- 08:30 - 09:15 Eintreffen / Begrüßungscafé
- 09:15 - 09:30 Begrüßung
- 09:30 - 10:30 **Stress-Gesellschaft - Gesellschafts-Stress**  
Ein Ausblick in die Zukunft  
*Dr. Andreas M. Walker*
- 10:30 - 11:15 **Der Traum vom Fliegen**  
Passion extrem  
*Michi Schwery*
- 11:15 - 11:45 Pause / Networking
- 11:45 - 12:45 **Den Akku laden durch "nichts tun"?**  
Energie tanken durch Meditation  
*Dhyanse*
- 12:45 - 14:15 Stehlunch / Networking
- 14:15 - 15:15 **Energiequelle Schlaf**  
Quantität oder Qualität?  
*Lic. phil. Daniela Janssen-Müller*
- 15:15 - 16:16 **Stress ist messbar**  
Herzfrequenzvariabilität als Stressindikator  
*Dr. med. Stefanie Helmbrecht*
- 16:15 - 16:45 Pause / Networking
- 16:45 - 17:45 **Stehaufmensch!**  
Vor dem Hintergrund seiner eigenen Erfahrungen und unzähligen Gesprächen ist er auf Spurensuche gegangen: Was gibt Menschen wirklich die Kraft, immer wieder aufzustehen?  
*Samuel Koch*
- 17:45 Kongressende  
Anschl. Apéro und Casinobesuch

## Veranstaltungsort:

**Grand Casino Basel**  
**Flughafenstrasse 225**  
**CH-4056 Basel**

Kostenlose Parkplätze  
ÖV und Fluganbindung

## Ticketpreise:

Einzeltickets: **CHF 149.-**  
Gruppen ab 3 Personen: **CHF 99.-** pro Person  
Inklusive Kongressteilnahme und Verpflegung.

## Anmeldungen unter:

[info@phoenix-resilienz.ch](mailto:info@phoenix-resilienz.ch)  
[www.phoenix-resilienz.ch](http://www.phoenix-resilienz.ch)



## Kongressorganisation:



Phönix Resilienz  
Unterrottenweg 7  
CH-4208 Nunningen

+41 78 880 34 91  
[info@phoenix-resilienz.ch](mailto:info@phoenix-resilienz.ch)  
[www.phoenix-resilienz.ch](http://www.phoenix-resilienz.ch)

## Kurzportraits Referenten

Dr. phil. **Andreas M. Walker** berät unter dem Brand "weiterdenken.ch - your partner for future, hope & responsibility" Politik, Behörden, Wirtschaft und NPOs zu Fragen zukünftiger Chancen und Risiken. Die natürlichste Form, um Entwicklungen unmittelbar mitzerleben, sind gelebte zwischenmenschliche Beziehungen, die auf Langfristigkeit und Nachhaltigkeit ausgelegt sind.

Wie kommen intelligente Menschen auf die Idee, sich von Felswänden zu stürzen und sich in Lebensgefahr zu begeben? Wie bei allen Prozessen kann auch hier das Risiko massiv eingeschränkt werden. Nebst der Einführung in die Welt der Base Jumper erklärt Ihnen **Michael Schwery** auch, wie ein Sprung abgeschätzt, vorbereitet und das Risiko minimiert werden kann. Tauchen Sie mit ihm ein in die Welt des freien Fliegens.

**Dhyanse** hat im Alter von 5 Jahren in Indien meditieren gelernt und widmet sich seit über 10 Jahren in Europa der undogmatischen Weitergabe von Meditation als Weg zu Selbsterkenntnis und einem intelligenten Leben. So hat er die 'Meditation Easy App' entwickelt als pragmatische Methode Meditation in das tägliche Leben zu integrieren. Er ist Autor von '10 Bulls of Meditation' und Gründer der Meditation Lifestyle Marke 'Dhyanse Life'.

Lic. phil. **Daniela Janssen-Müller** ist am Zentrum für Schlafmedizin Hirslanden Zürich als Somnologin tätig. Sie berät und therapiert Erwachsene, Jugendliche und Kinder mit den unterschiedlichsten Schlafstörungen. Auch nach jahrelanger Erfahrung ist für sie jedes Schlafproblem einzigartig und individuell. Als Psychotherapeutin ist sie auch in ihrer eigenen Praxis tätig.

Dr. med. **Stefanie Helmbrecht** ist Fachärztin für Innere Medizin im Check up Zentrum der Klinik Hirslanden in Zürich. Sie arbeitete als Fachärztin für Arbeitsmedizin Daimler AG. Seit 2006 ist sie klinisch tätig. Ihre Schwerpunkte: Präventivmedizin, Herzfrequenzvariabilität, Notfallmedizin und Ernährungsmedizin.

**Samuel Koch**, ehemaliger Kunstturner. Nach einem Unfall 2010 vom Hals abwärts gelähmt, legte er 2014 als erster Rollstuhlfahrer das Schauspiel-diplom ab. Aktuell ist er als Ensemblemitglied am Nationaltheater Mannheim.

# MOBIL



## Die elektronische Krankengeschichte auf dem iPad

Machen Sie sich das Arbeitsleben leichter. Mit «rockethealth» dokumentieren Sie schneller und effektiver. Das reduziert den administrativen Aufwand und lässt mehr Zeit für die Patienten. «rockethealth» ist mit der Praxissoftware MedWin CB verbunden. So haben Sie überall und jederzeit die aktuellen Daten zur Verfügung.

Ärztelasse – die standeseigene Genossenschaft an Ihrer Seite



**Beratung + Service + Software +  
Schulung = Ärztelasse**

**Ä K** **ÄRZTELASSE**  
**CAISSE DES MÉDECINS**  
**C M** **CASSA DEI MEDICI**

### Ärztelasse

Genossenschaft · Marketing  
Steinackerstrasse 35 · 8902 Urdorf  
Tel. 044 436 17 74 · Fax 044 436 17 60  
www.aerztelasse.ch  
marketing@aerztelasse.ch