

Neurofeedback Organisation Schweiz

3. NOS-Newsletter (Januar 2019)

Liebe Mitglieder der Neurofeedback Organisation Schweiz

Fürs 2019 wünschen wir euch gute Gesundheit und viele spannende Begegnungen!

Aus dem Vorstand:

Im 2019 wünsche ich mir viel NOS Präsenz in den Medien und den sozialen Netzwerken. Bitte helft uns dabei und sendet uns Zeitungsberichte, Links über Forschungen und von interessanten Weiterbildungen, damit wir sie auf unserer Facebook-Seite posten können.

Die Präsidentin, Susanna Kientsch

Die Weiterbildung vom November zum Thema „Förderung der emotionalen Intelligenz“ von Andreas Dick kam bei den Leuten gut an.

Weiter gelang es Maria Martinez, bereits zwei interessante Weiterbildungen fürs 2019 zu organisieren (s. Kasten).

Agenda 2019:

19. Januar 2019 - Tag der Erfahrungsmedizin (EMR-Tagung)

http://www.emr.ch/media/20/EMR_Tag_der_Erfahrungsmedizin_2019_Programm.pdf

Mittwoch 19. Juni 2019: Biofeedback –Selbsterfahrung

Donnerstag 14. März NOS Hauptversammlung im HB Zürich:

Fachinput von Gabrielle Fischer zum Thema „Peak Performance“.

Freitag 22. November 2019: Gedächtnis, Emotionen & Motivation (Details und genaue Ausschreibung folgen)

Anstehende Veranstaltungen

14.03.2019 um 19 Uhr

NOS-Hauptversammlung

Mit Fachinput zum Thema „Peak Performance“ von Gabrielle Fischer

Weiterbildungen der NOS:

Mittwoch 19. Juni 2019, Zürich

„Biofeedback – Selbsterfahrung“

Mit Anita Kunz, Jürg Kuoni & Jörg Wetzel

.....

Vorankündigung:

Fr. 22. November 2019, Zürich

„Gedächtnis, Emotionen & Motivation“

.....

Wichtige Ankündigung

NOS auf Facebook!

Weiterbildung 2019:

Die Daten für die Weiterbildungen der NOS 2019 stehen auch bereits. Maria gelang es, frühzeitig ein spannendes Programm zusammenzustellen und grosse Kursräume im Zürcher Seefeld zu reservieren, damit möglichst viele Mitglieder teilnehmen können. Reserviert euch die Termine bereits heute:

Mittwoch 19. Juni 2019: **Biofeedback –Selbsterfahrung**



Einladung zur Weiterbildung

Mittwoch 19. Juni 2019: 8:00 Uhr – 17.30 Uhr

Biofeedback-Selbsterfahrung

Dr. med. Jürg Kuoni

Facharzt für Allgemeine Medizin

Chronobiologie: Der Tag prägt die Nacht

Stress macht stark, wenn die Regeneration stimmt. Stress ist der Stimulus für Fortschritt. Es geht also nicht darum, die Performance zu drosseln sondern primär die Regeneration zu optimieren! Ein gesunde Herz ist kein Metronom, es ist flexibel und passt sich inneren und äusseren Bedingungen innert Millisekunden an. Der Name für die Anpassungsfähigkeit: Herzrhythmusflexibilität (HRF).

Die Auswertung der HRF generiert diverse Gesundheits-Parameter, u.a. Stressbelastung und Regenerationspotential und die Schlafqualität



Anita Kunz, MAS

Communication Management & Leadership

Atmung: Mund- vs. Nasenatmung

Atmung ist mehr als Sauerstoffzufuhr und weniger „automatisch“ als Sie wahrscheinlich denken. Sie unterliegt sehr vielen Einflüssen des alltäglichen Lebens, vor allem Stress. Schlafstörungen zum Beispiel, Tagesmüdigkeit und Absenzen durch Atemwegkrankungen können Folge von chronischer Mundatmung sein.

Jörg Wetzel

Fachpsychologe für Sportpsychologie FSP

Schlaf: Der Tag prägt die Nacht - was den Schlaf stört

Der Schlaf hat eine klare Struktur, vier oder fünf Tiefschlafphasen wechseln sich mit REM Phasen ab. Schlafmangel oder Störung dieser Struktur führen zu kognitiven Beeinträchtigungen, vor allem zu Konzentrationsproblemen und Fehlentscheiden. Kurzschläfer sind keine Helden sondern schlicht Hasardeure! „Eine Nacht darüber schlafen“ war schon immer ein guter Rat, mal.



Die Weiterbildung findet im **Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Neumünster**, Seefeldstrasse 91, 8008 Zürich statt .

NOS-Mitglieder: Fr. 100.

Nicht-Mitglieder: Fr. 320.

Anmeldung bis 31. März an: martine@sunrise.ch

Bitte beachtet die **neuen Bedingungen** bezüglich **Weiterbildungen**. Das Wichtigste ist hier zusammengefasst. Das gesamte „**Weiterbildungsreglement_NOS**“ findet ihr in den nächsten Tagen auf der Homepage.

- Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.
- Der Platz ist erst nach Zahlungseingang definitiv reserviert.
- Alle Mitglieder bezahlen neu einen Unkostenbeitrag.
- Bei Abmeldungen wird in jeden Fall eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 30.- fällig.
- Je nach Zeitpunkt der Abmeldung werden 50 % der Kurskosten oder der gesamte Betrag fällig.



Weiterbildungsreglement Neurofeedback-Organisation Schweiz Allgemeine Geschäftsbedingungen für Weiterbildungskurse oder Workshops (AGB)

Die Anmeldung muss **schriftlich** per Post oder E-Mail erfolgen und ist **verbindlich**.

Die NOS bestätigt die Anmeldung per E-Mail spätestens 1 Woche nach Erhalt.

Die Kurskosten sind nach Erhalt der Kursbestätigung innerhalb von 30 Tagen zu bezahlen, ansonsten wird die Anmeldung automatisch storniert. Der Platz ist erst **nach Bezahlung definitiv reserviert**.

Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Bei gleichzeitiger Anmeldung haben NOS-Mitglieder Vorrang.

Die NOS behält sich vor, Weiterbildungskurse bei zu wenig Anmeldungen abzusagen.

Eine Abmeldung muss **schriftlich** per Post oder E-Mail erfolgen. Diese wird erst durch Bestätigung der NOS gültig.

Bei einer Abmeldung verrechnet die NOS:

- in jedem Fall eine **Umtriebsentschädigung** von Fr. 30.00.
- bei Abmeldung innerhalb von 30 Tagen vor Kursbeginn **50% der Kursgebühren**.
- bei Abmeldung weniger als zwei Wochen vor Kursbeginn die **gesamten** Kurskosten.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten am Kursende eine Kursbestätigung mit der effektiv absolvierten Stundenzahl. Informieren Sie uns bitte im Voraus, wenn Sie nur an einem Teil des Kurses oder Workshops teilnehmen werden.

Der Abschluss einer Unfall-, Diebstahl- und Annulationskostenversicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die NOS übernimmt keine Haftung.

NOS im Dezember 2018

EMR-Spur-Gruppe:

Die EMR Spur-Gruppe der NOS besteht aktuell aus:

Elena Och, Susanne Grether (Schoresch), Eva Otzen (Institut), Susanna Kientsch (Vorstand), Brigitte Caviezel und André Murbach.

Susy Grether und Eva Otzen haben sich zusammengesetzt, um einen Vorschlag fürs EMR auszuarbeiten, damit Leute, die keine vom EMR verlangte Vorbildung haben, trotz professioneller Biofeedback/NFB-Ausbildung, eine EMR-Anerkennung erlangen können.

Sie haben eine Zusammenstellung von Modulen gemacht, welche man absolvieren könnte und mit einer Prüfung abgeschlossen würden. Wir werden dies in unserer Januar-Vorstand-Sitzung besprechen. Der nächste Schritt wäre dann die Anfrage beim EMR, ob sie diesen Vorschlag annehmen oder welche Bedingungen sonst erfüllt sein müssten.

Arbeitsgruppe Öffentlichkeitsarbeit:

Für die AG Öffentlichkeitsarbeit hat sich bis jetzt Elena Och gemeldet. Wer würde Elena gerne noch unterstützen? Ein Verband ist nur so gut, wie seine Mitglieder – also gebt euer Wissen weiter! Wir im Vorstand können nicht alles alleine erledigen und sind auf eure Unterstützung angewiesen. Wenn wir wollen, dass Biofeedback/Neurofeedback noch bekannter wird, brauchen wir innovative Leute und professionelle Medienpräsenz!

.....

Datenschutz:

Wir haben unsere NOS-Website den aktuellen Datenschutz-Richtlinien angepasst.

.....

Die NOS ist auf Facebook! <https://www.facebook.com/NeurofeedbackOrg/>

Mobilisiert alle eure Familien, Freunde und Klienten diese Seite zu liken  und zu teilen.

Je mehr ‚Follower‘ wir haben, desto bekannter wird Neuro- und Biofeedback!!

Wer einen **Beitrag im Newsletter** veröffentlichen will, z.B. einen **spannenden Bericht** oder eine neue Information, dann **meldet euch** bei uns:

info@neurofeedbackorg.ch oder für den Newsletter an: i.reinhard@gmx.ch

Ziele des NOS-Vorstands fürs 2019:

Verhandlungen EMR fortsetzen

Öffentlichkeitsarbeit stärken

Für den NOS-Vorstand

Irene Reinhard