

SWISSCARDIOTHERAPISTS



Schweizerische  
Herzstiftung

*Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag*

# Herztherapeut\*innen Fachtagung Herbst 2023

Samstag, 18. November 2023, 8.45–16.30 Uhr



# Spannung und Entspannung in Theorie & Praxis

An der Herztherapeut\*innen Herbsttagung befassen wir uns hauptsächlich mit den Themen Stress und Entspannung. Dr. phil. Katharina Ledermann erklärt Ihnen die **Auswirkungen von Stress aber auch von Entspannung auf Herz und Körper**. Am Nachmittag leitet sie zudem den Workshop **«Achtsamkeitsmeditation für Herzpatient\*innen»**.

In der Gesundheitsversorgung von Menschen mit chronischen Krankheiten wird soziale Unterstützung durch «Peers» immer bedeutsamer, das heisst durch Personen, die aufgrund ähnlicher Krankheits- und Alltagserfahrungen in einer vergleichbaren Lebenssituation sind. Bei den Referaten zum **Betroffenenrat** und **Patient Voice** wie auch zum **Peer-to-Peer-Projekt** erfahren Sie, wie die Schweizerische Herzstiftung diesen Ansatz fördert.

Im Anschluss freuen wir uns auf das Referat von Prof. Dr. Christian Templin **«Takotsubo (broken heart syndrom) – ist Stress der Auslöser?»**, der zu den international führenden Forschern dieser Erkrankung gehört. «Wir gehen heute davon aus, dass es sich bei rund vier Prozent aller diagnostizierten Herzinfarkte eigentlich um das Takotsubo-Syndrom handelt», so Christian Templin. Am Nachmittag stehen Workshops zu Entspannungstechniken auf dem Programm:

**Achtsamkeitsmeditation** ist eine Meditationstechnik, bei der die eigenen Gedanken, Gefühle und Sinneswahrnehmungen bewusst beobachtet werden. Sie bewirkt messbare Veränderungen im Blut und im Gehirn, macht wacher, aufmerksamer sowie stressresistenter und stärkt das Immunsystem.

Im Workshop **«Mit Yoga zur Ruhe kommen»** lernen Sie eine kurze Yogapraxis mit einfachen Atem- und Körperübungen kennen, welche die Entspannung fördern und den Geist ruhiger werden lassen.

Körper, Gedanken und Emotionen stehen in enger Verbindung. Im Workshop **«Yoga Nidra – eine Tiefenentspannung auf allen drei Ebenen»** werden Sie mit mentalen Übungen Schritt für Schritt in die Tiefenentspannung geführt. Ohne viel Aufwand kann diese Methode unseren Patient\*innen mit nach Hause gegeben werden.

Die Schweizerische Herzstiftung freut sich auf Ihre Teilnahme!

# Programm

8.45 – 9.15

Registration, Kaffee und Brötli

9.15 – 9.30

## **Begrüssung und Aktuelles aus der Schweizerischen Herzstiftung und dem SCT**

Sandra Fuhrer, Verantwortliche Herzgruppen, Martin Gsponer, Präsident SCT

9.30 – 10.30

## **Die Auswirkungen von Stress und Entspannung auf unseren Körper**

Dr. phil. Katharina Ledermann, Psychologin FSP und eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Universitätsspital Zürich

10.30 – 11.00

Pause

11.00 – 11.45

## **Betroffenenrat der Schweizerischen Herzstiftung und Patient Voice – was verstehen wir darunter?**

Nina Bruderer, Betroffene und Mitglied des Betroffenenrats  
**Peer-to-Peer-Projekt**

Olivia Gut, Projektleiterin Patienten, Schweizerische Herzstiftung

11.45 – 12.30

## **Takotsubo (broken heart syndrom) – ist Stress der Auslöser?**

Prof. Dr. med. Christian Templin, Leiter interventionelle Kardiologie, Universitätsspital Zürich

12.30 – 13.45

Mittagessen

13.45 – 14.00

Vorstellen der Workshopleiter\*innen, Gruppeneinteilung und Umziehen

14.00 – 16.30

## **Workshop 1: Achtsamkeitsmeditation für Herzpatient\*innen**

Dr. phil. Katharina Ledermann, Psychologin FSP und eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Universitätsspital Zürich

14.00 – 16.30

## **Workshop 2: Mit Yoga zur Ruhe kommen**

Simone Zuberbühler, Turn- und Sportlehrerin, Komplementärtherapeutin  
Methode Yoga, Yogalehrerin

15.30 – 15.45

Pause

14.00 – 16.30

## **Workshop 3: Yoga Nidra – eine Tiefenentspannung auf allen drei Ebenen**

Jana Bucher, MSc. Bewegungswissenschaften und Sport ETH, dipl. Yoga- und Pilateslehrerin, Sporttherapeutin im Carefit Kilchberg, Geschäftsführerin Aranya Studio Zürich

Alle Teilnehmenden besuchen alle drei Workshops. Dauer jeweils 45 Minuten. Bitte nehmen Sie für die Workshops bequeme Sportkleidung mit. Garderoben sind vorhanden.



# Schweizerische Herzstiftung

Dufourstrasse 30 | Postfach | 3000 Bern 14  
031 388 80 80 | [info@swissheart.ch](mailto:info@swissheart.ch) | [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

## Informationen zur Herztherapeut\*innen Fachtagung Herbst 2023

### Ort

Stiftung Rodtegg, Schulhaus, Rodteggstrasse 3, 6005 Luzern  
ÖV: Ab Bahnhof Luzern mit Bus Nr. 7 Richtung Biregg (Haltestelle Rodtegg)  
Auto: Parkplätze sind in beschränkter Anzahl vorhanden

### Datum, Zeit

Samstag, 18. November 2023  
Eintreffen ab 8.45 Uhr, Beginn 9.15 Uhr, Ende 16.30 Uhr

### Anmeldeschluss

Freitag, 10. November 2023  
Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt

### Anmeldung

Online auf [swissheart.ch](http://swissheart.ch)

### Unkostenbeitrag

CHF 80.– pro Teilnehmenden, inklusive Getränke und Verpflegung  
CHF 30.– Rabatt für Mitglieder SCT  
Sie erhalten Ihr Ticket nach Zahlungseingang

### Credits

Alle Teilnehmenden erhalten eine Teilnahmebestätigung mit 6h/Credits  
anerkannt durch Swiss Cardio Therapists SCT und die Schweizerische  
Herzstiftung

### Dokumentation

Die Unterlagen der Referierenden und der Workshops stellen wir Ihnen  
nach der Tagung zur Verfügung

### Auskunft

Sandra Fuhrer, Verantwortliche Herzgruppen  
Olivia Gut, Projektleiterin Patienten  
[info@swissheartgroups.ch](mailto:info@swissheartgroups.ch)

In Zusammenarbeit mit:

**SWISSCARDIOTHERAPISTS**

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