

EINLADUNG ZUM

# STRESS KONGRESS

22.-25. Januar 2025

IM KAMEHA GRAND HOTEL BONN



PATIENTENZENTRIERTES  
STRESS-MANAGEMENT  
FÜR DEN PRAXISALLTAG

**!25**  
FORTBILDUNGS-  
PUNKTE

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Dr. Pol Henry Campus haben wir in den vergangenen Jahren in Kooperation mit Proventika und der IGAF drei zertifizierte online Fortbildungen zum Thema Stress durchgeführt (Keine Teilnahmevoraussetzung).

Die Zeit ist überreif, dass wir uns nun persönlich kennenlernen. Der Stress Kongress hat den Schwerpunkt, Sie für den Praxisalltag fit zu machen. Das beinhaltet also Sie in Ihrem Stresslevel zu optimieren und Ihnen Tools an die Hand zu geben, Ihren gestressten Patienten und auch Ihrem Team kompetent zu helfen.

Auf Basis der neuesten Aspekte der Neurobiologie, der Differentialdiagnostik biochemischer Probleme werden wir sie intensiv über die emotionalen Faktoren und die Grundlagen eines praxisbezogenen Coachings ausbilden. Die theoretischen Aspekte werden eingerahmt von vielen praktischen Übungen, die Sie persönlich immer wieder in einen tiefen parasympathischen Zustand bringen können. Sie werden also mit vielen neuen Erkenntnissen sehr erholt und entspannt am Samstag nach Hause kommen und den Sonntag mit Ihrer Familie verbringen können. Oder Sie hängen noch eine Nacht dran und genießen unser wunderschönes Hotel mit seinem tollen Spa Bereich.

Ich freue mich, Sie dort kennenlernen zu dürfen.

Herzliche Grüße,  
Ihr Siddhartha Popat



#### Wissenschaftliche Leitung

**Dr. med. Siddhartha Popat**  
1. Vorsitzender der IGAF e.V.  
Facharzt für Allgemeinmedizin,  
Bad Honnef & St. Katharinen

## Anreise Mittwoch, 22.01.2025

18:00 - 19:30 **Let's talk about Stress, Baby**  
**Dr. med. Siddhartha Popat**  
**Dr. rer. nat. Sven Sebastian**



ab 19:30 **Fingerfood-Buffer** im GRAND EVENT

## Tag 1 Donnerstag, 23.01.2025

09:00 - 10:30 **Coaching als lösungsorientierter Ansatz für Therapeuten und Patienten**  
**Dr. rer. nat. Sven Sebastian**  
Neurocoach und Trainer, Proventika, Berlin



10:30 - 11:00 **Kaffeepause**

11:00 - 12:30 **Diagnostische Optionen zur Erfassung von Stress - Therapiekontrolle**  
**Dr. med. Siddhartha Popat**  
Facharzt für Allgemeinmedizin, Bad Honnef & St. Katharinen



12:30 - 14:00 **Mittagspause**

14:00 - 15:30 **Die Neurobiologie von Stress - Teil 1**  
**Dr. rer. nat. Albert Lichtenthal**  
Neurowissenschaftler, wissenschaftlicher Leiter Proventika, Coach, Berlin



15:30 - 16:00 **Kaffeepause**

16:00 - 17:30 **Mitochondrien und Stress - Opfer oder Täter**  
**Dr. med. Siddhartha Popat**  
Facharzt für Allgemeinmedizin, Bad Honnef & St. Katharinen



17:30 - 18:00 **Tanzen geht immer**  
**Dr. rer. nat. Sven Sebastian**  
Neurocoach und Trainer, Proventika, Berlin



ab 19:30 **Gemeinsames Abendessen** im Hotelrestaurante LUDWIG'S

Sehr geehrte Damen und Herren,

Stress ist einer der wichtigsten Faktoren, die unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit beeinflussen. Seit über 15 Jahren arbeite ich als Neurocoach und Trainer intensiv an diesem Thema. Daher freue ich mich besonders darauf, während des Kongresses mit Ihnen gemeinsam neue Methoden aus der Hirnforschung und den Neurowissenschaften nicht nur zu verstehen, sondern vor allem auch anzuwenden – für sich selbst, Ihr Team und die Patienten, mit denen wir arbeiten.

Ich freue mich auch darauf, von Ihnen zu lernen, denn eine erfolgreiche Stressbewältigung im Alltag erfordert eine multimodale Herangehensweise. Der Austausch zwischen Fachleuten ist deshalb so entscheidend. Stress beginnt im Gehirn – und genau dort beginnen auch Entspannung, Gelassenheit und Souveränität.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit!

Ihr Sven Sebastian



**Dr. rer. nat. Sven Sebastian**  
Neurocoach und Trainer,  
Proventika, Berlin

## Tag 2 Freitag, 24.01.2024

09:00 - 10:30 **Patientenorientiertes Stressmanagement**  
**Dr. rer. nat. Sven Sebastian**  
Neurocoach und Trainer, Proventika, Berlin



10:30 - 11:00 **Kaffeepause**

11:00 - 12:30 **Who want's to live forever? Strategien für die Langlebigkeit!**  
**Dr. med. Siddhartha Popat**  
Facharzt für Allgemeinmedizin, Bad Honnef & St. Katharinen



12:30 - 14:00 **Mittagessen**

14:00 - 15:30 **Die Neurobiologie von Stress - Teil 2**  
**Dr. rer. nat. Albert Lichtenthal**  
Neurowissenschaftler, wissenschaftlicher Leiter Proventika, Coach, Berlin



15:30 - 16:00 **Kaffeepause**

16:00 - 17:30 **Unsere Stressverarbeitung und die einzelnen Stressachsen**  
**Dr. med. Goran Stojmenovic**  
Facharzt für Allgemeinmedizin, München



17:30 - 18:00 **Selbsterfahrung - angewandtes Stressmanagement**  
**Helen Mau**  
Sportwissenschaftlerin und Doktorandin der Deutschen Sporthochschule Köln



ab 19:30 **Gemeinsames Abendessen**  
anschließend Get together Party mit Tanz und DJ in der Rhein Alm

## Tag 3

Samstag, 25.01.2025

09:00 - 10:30

**Stress auf zellulärer Ebene, Neuroinflammation**

**Dr. med. Goran Stojmenovic**

Facharzt für Allgemeinmedizin, München



10:30 - 11:00

**Kaffeepause**

11:00 - 12:30

**Die Macht der Psyche: Ursachenanalysen für ganzheitliche Gesundheit**

**Helen Mau**

Sportwissenschaftlerin und Doktorandin der Deutschen Sporthochschule Köln



12:30 - 14:00

**Mittagessen**

14:00 - 15:30

**Coaching in seiner praktischen Anwendung**

**Dr. rer. nat. Sven Sebastian**

Neurocoach und Trainer, Proventika, Berlin



15:30 - 16:00

**Abschluss (Fragen und Antworten)**

**Dr. med. Siddhartha Popat**

**Dr. rer. nat. Sven Sebastian**



### Das Tagungshotel

# KAMEHA GRAND BONN

Die perfekte Kulisse für Ihre Tagung

Das KAMEHA befindet sich in direkter Rheinlage am pulsierenden Bonner Bogen und schafft durch das puristische Design und die Exklusivität eine einzigartige Atmosphäre. Tauchen Sie ein in die fantastische KAMEHA-Welt und gestalten Sie Ihren Aufenthalt perfekt durch die vielen Möglichkeiten, die Ihnen hier vor Ort geboten werden. Vom Besuch unseres Spa & Powerhouse bis hin zu erstklassigen Events und außergewöhnlichen Restaurantbesuchen.

Das wunderbar gelegene Siebengebirge lädt zu langen ausgiebigen Wanderungen ein. Die auf der gegenüberliegenden Rheinseite befindliche Rheinaue bietet Ihnen idyllische Ruhepausen direkt am Auensee inmitten einer grünen Oase. Die perfekte Entspannung nach Ihrem Meeting genießen Sie in unserem modernen und großzügigen Spa-Bereich.



## VERANSTALTER



Internationale Gesellschaft für  
autonome Funktionsdiagnostik  
und Regulationsmedizin

IGAF e.V.  
Poststraße 45  
D-38704 Liebenburg  
Tel.: +49 5346 / 946 56 10  
Fax: +49 5346 / 946 56 09  
info@igafev.com  
www.igafev.com

## VERANSTALTUNGSORT

### KAMEHA GRAND BONN

Am Bonner Bogen 1  
D-53227 Bonn  
Tel.: + 49 228 4334 5000  
Email: info@kamehagrand.com · www.kamehabonn.de

Im Tagungshotel ist ein Abrufkontingent bis 27.11.2024  
unter dem Stichwort „Stress-Kongress“ eingerichtet.  
EZ inkl. Frühstück 179,00€



Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

# EINLADUNG STRESS KONGRESS

PATIENTENZENTRIERTES  
STRESS-MANAGEMENT  
FÜR DEN PRAXISALLTAG



[www.igafev.com](http://www.igafev.com)

# STRESS KONGRESS

22.-25. Januar 2025 in Bonn

## Kongress-Preis:

für Mitglieder der IGAF oder des Dr. Pol Henry Campus 1199,00 € inkl. MwSt.

Nichtmitglieder 1299,00 € inkl. MwSt.

## Sonderpreis bis 31.12.2024:

für Mitglieder der IGAF oder des Dr. Pol Henry Campus 999,00 € inkl. MwSt.

Nichtmitglieder 1099,00 € inkl. MwSt.



QR-Code scannen

In der o. g. Kongressgebühr ist folgendes enthalten:

- Teilnahme an allen Vorträgen
- Fingerfood Buffet am Mittwochabend, inkl. Softdrinks, Bier und Wein
- Tagungsgetränke
- Pausenverpflegung mit Getränken und Snacks
- Mittagimbiss am Donnerstag, Freitag und Samstag inkl. Softdrinks
- Dinner-Buffet am Donnerstag inkl. Softdrinks, Wein und Bier
- Dinner-Buffet und Get together Party am Freitag inkl. Softdrinks, Wein, Bier, Longdrinks, DJ mit Tanz

**HIERMIT MELDE ICH MICH  
VERBINDLICH ZUM SEMINAR AN!**

ich bin Mitglied der IGAF

Ich bin Mitglied beim Dr. Pol Henry Campus

## IHRE DATEN (bitte in Druckschrift ausfüllen)

Frau  Herr

Titel/Name: .....

Vorname: .....

Institution/Praxis: .....

Straße: .....

PLZ, Ort: .....

Telefon: ..... Email: .....

Datum: ..... Unterschrift: .....

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die AGB und Stornierungsbedingungen der IGAF e. V. an. Diese sind unter [www.igafev.com/agb/](http://www.igafev.com/agb/) einzusehen. Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Die Rechnung geht Ihnen per E-Mail zu.

**Bitte überweisen Sie den Rechnungsbetrag bis 8 Wochen vor der Kurseinheit.**