

Tag der Hebamme

11.05.24

# ALL IN BALANCE

Wer für andere da sein will, muss als Erstes gut für sich selbst sorgen. Geht es dir gut, kannst du auch anderen helfen.

Schloss Maretsch - Bozen

Das Gleichgewicht zwischen Geist und Körper ist entscheidend für das allgemeine Wohlbefinden des Menschen. Wenn Körper und Geist im Einklang sind, können wir Stress besser bewältigen, die allgemeine Gesundheit bewahren und eine höhere Lebensqualität genießen. Jeden Tag kümmern wir uns mit viel Einsatz um Frauen und Familien. Aber wie können wir als Hebammen für uns selbst sorgen?

Einen gesunden Lebensstil pflegen, Körper und Geist nähren, ausreichend ausruhen, lernen mit Stress umzugehen und bei Bedarf Unterstützung suchen...

Nur wenn es uns wirklich gut geht, können wir präsent und nützlich für andere sein.

Das Ziel dieses Hebammentages ist es, durch Erfahrungsworkshops unterstützende Werkzeuge für unser persönliches Wohlbefinden zu erlangen.

## **Programm**

### **08.45**

Registrierung

### **09:00-09:30**

Grußworte der Präsidentin Sara Zanetti

Vorstellung des Tagesablaufs

### **09:30-13.30**

4 erfahrungsorientierte Workshops in kleinen Gruppen  
(Rotation):

#### **Bereich Wahrnehmung und Motorik**

Workshop zum Erkennen verschiedener aktiver  
und kompensatorischer Muskelspannungen, zum  
Belastungsmanagement und zur Dynamik von  
Haltungsgewohnheiten.

(Stefano Camin in italienischer Sprache)

#### **Dimensione neuromotoria e cognitiva**

Workshop zur Bedeutung von neuromotorischer Aktivität;  
wie diese Art von Übung den Alltag verbessern und wie sie  
die Art und Weise, wie wir sehen, uns bewegen, wahrnehmen  
und Stress reduzieren können, beeinflussen kann.

(Lara Pizzetti auf deutscher Sprache)

## **Bereich Ernährung**

Vorstellung der Nährwerte der verschiedenen Elemente, aus denen sich unsere Nahrung zusammensetzt. Welche sind die wichtigsten Nahrungsquellen und welchen Einfluss haben sie auf unseren Energie- und Körperhaushalt.

(Marianna Daldoss in italienischer Sprache)

## **Bereich Gleichgewicht**

Workshop zur Bewegungsdynamik und zum Management der statischen und dynamischen Gewichtsverlagerung, Übungen zur Rumpfkontrolle und -stabilität,

Becken- und Core-Management

(Federico Tiribello in deutscher Sprache)

### **13:30-15:30**

Mittagspause - Buffet direkt im Schloss

kuratiert von *Sorriso Academy*

### **15:30-17:00**

Runder Tisch

(Stefano Camin und Lara Pizzetti)

Diskussion darüber, was uns im Alltag am meisten belastet, wie wir eingreifen können, um stressauslösende Dynamiken zu reduzieren, was sie kennzeichnet und worauf wir am meisten Einfluss haben.

Prävention von „digital overload“

Die Einzigartigkeit und Besonderheit jeder Person und wie sie gefördert werden kann



### **17:00-17:30**

ECM Test

- Es wird keine Simultanübersetzung angeboten
- Bei gutem Wetter sind Aktivitäten im Freien geplant
- Bequeme Kleidung und eine Yogamatte sind mitzubringen

## Referenten:

### **Lara Pizzetti**

diplomierte Motorik Wissenschaftlerin und hat sich im Rahmen eines Universitäts- Masterstudiums auf Mentalcoaching spezialisiert. Sie verfügt über umfangreiche Erfahrungen im Bereich der körperlichen Erziehung und des Aufbaus mentaler Fähigkeiten. Mit multidisziplinären Ansätzen und innovativen Methoden bietet Lara Pizzetti Lösungen zur Verbesserung der Leistung und zum Erreichen von Zielen und fördert das psychophysische Wohlbefinden durch einen integrierten Geist-Körper- Ansatz.



### **Marianna Daldoss**

Sporternährungstherapeutin, Studium der Diätetik und anschließende Spezialisierung auf Sporternährung an der Leeds Beckett University UK, Master of Science in Sport and Exercise Nutrition, Leidenschaft für Sport, insbesondere für Mittel- und Langstreckenläufe in den Bergen, um an meine Grenzen zu gehen. "WIR SIND, WAS WIR ESSEN: Lebensstil und Ernährung sind Voraussetzungen für ein gutes, langes und gesundes Leben".



### **Stefano Camin**

Doktor in Motorwissenschaften und Trainer, mit großer Passion für Sport und das Leben. „Körperliche Betätigung hält uns gesund, macht Spaß, ermöglicht es uns, neue Fähigkeiten und Empfindungen zu entdecken, und hilft uns, uns selbst und andere besser zu verstehen.“



### **Federico Tiribello**

Doktor der Bewegungswissenschaften mit großer Passion für Sport und Bewegung. „Körperliche Aktivität hält uns gesund, macht Spaß, lässt uns neue Fähigkeiten und Empfindungen entdecken und hilft uns, auf uns selbst und andere zu hören.“





## **Für Hebammen**

Einschreibung auf dem ECM Portal Codex 18355  
(7 Credits)

### **Für Infos:**

Provider Nr 136

Berufskammer der Hebammen  
der Provinz Bozen

### **Kontaktei:**

+39 339 1282673

[event@hebammen.bz.it](mailto:event@hebammen.bz.it)

[event@ostettriche.bz.it](mailto:event@ostettriche.bz.it)

### **Wissenschaftlicher Leiter:**

Manuela Brioschi - Hebamme