

unterstützt von der Spenglersan GmbH und Dr. Koll Biopharm

Schnell und kompetent maßgeschneiderte  
Stress- und Burnout- Konzepte entwickeln.

# Zertifizierte Online-Fortbildung Stress-Burnout Trainer (IAH)

Proventika – Institut für angewandte Hirnforschung und Neurowissenschaften (IAH)

**Stress-Burnout Experte\*in** (Ärzte\*innen/Heilpraktiker\*innen)

**Stress-Burnout Fachberater\*in** (Apotheker\*innen/PTAs)

**vom 31. Mai bis 27. Juni 2022**

Jetzt  
Teilnahme  
sichern!

Absolute  
Top-  
Referenten!

Fortbildungs-  
punkte  
beantragt!

**7 Online-Seminare**

**IAH-zertifiziert**

**180 EUR Gebühr**

zzgl. gesetzl. MwSt.





-  [Inhalte](#) Seite 2
-  [Referenten](#) Seite 4
-  [Kursstruktur](#) Seite 5
-  [Seminare](#) Seite 6
-  [Anmeldung](#) Seite 14
-  [SEPA-Formular](#) Seite 15

*Zertifizierter Stress-Burnout Trainer (IAH)*

## *Warum wir Ihnen diese Fortbildung anbieten*



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

**Deutschland ist gestresst. Und zwar zunehmend. Die aktuelle Stressstudie der TK (2021) zeigt: Knapp zwei von drei Menschen in Deutschland fühlen sich mindestens manchmal gestresst, mehr als 26 Prozent sogar häufig.**

Dauerhafter Stress kann über den Weg des Ausbrennens (Burnout) zu einer chronischen Erschöpfung bis hin zu einer Depression führen. Während der 7-teiligen Online-Seminarreihe erhalten Sie einen hilfreichen Überblick über das recht komplexe Themenfeld Burnout-Stress-Erschöpfung-Depression. Anhand von ausgewählten Fallbeispielen aus dem Praxisalltag erlernen Sie wirkungsvolle Stressbewältigungs-Tools, die in ihrer Umsetzung zu einer spürbaren Reduktion von stressbedingten Symptomen und Einschränkungen im Alltag führen und damit zur Vermeidung von chronischen Erkrankungen beitragen können.

**Jedes Seminar ist thematisch in sich geschlossen und wird mit einigen Fragen zur Wissensüberprüfung enden. Nach Abschluss aller 7 Online-Seminare erhalten Sie das Zertifikat „Stress-Burnout Experte\*in“ bzw. „Fachberater\*in IAH“. IAH steht für „Proventika – Institut für angewandte Hirnforschung und Neurowissenschaften“.**

**Herzlichst Ihr Dr. rer. nat. Sven Sebastian**



-  [Inhalte](#) Seite 2
-  [Referenten](#) Seite 4
-  [Kursstruktur](#) Seite 5
-  [Seminare](#) Seite 6
-  [Anmeldung](#) Seite 14
-  [SEPA-Formular](#) Seite 15

*Zertifizierter Stress-Burnout Trainer (IAH)*

## **Fachliche Leitung: Dr. med. Goran Stojmenovic**



**Dr. med. Goran Stojmenovic,**  
Facharzt für  
Allgemeinmedizin

Innerhalb der ersten 3 Workshops erhalten Sie ein Update über die aktuellen Erkenntnisse aus Medizin und Forschung zum Stresssystem des Menschen. Dabei nehmen die Referenten vor allem die Stressverarbeitung sowohl auf zellulärer als auch auf neurobiologischer Ebene in ihren Fokus. Im weiteren Verlauf werden Ihnen wirkungsvolle und praxiserprobte Therapieoptionen vorgestellt sowie Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie eine für Ihre Patienten, Klienten und Kunden hilfreiche Stressberatung in Ihrer Apotheke oder auch Praxis umsetzen können.

Die letzten 3 Workshops befassen sich ausschließlich mit Methoden und Techniken der Stressbewältigung, die alle funktionalen Ebenen der Stressverarbeitung des menschlichen Gehirns und Körpers und deren Zusammenspiel miteinander berücksichtigen und modulieren.

**Ich freue mich Sie bei dieser Fortbildung begrüßen zu dürfen,  
Ihr Dr. med. Goran Stojmenovic**



-  **Inhalte** Seite 2
-  **Referenten** Seite 4
-  **Kursstruktur** Seite 5
-  **Seminare** Seite 6
-  **Anmeldung** Seite 14
-  **SEPA-Formular** Seite 15

Unter der fachlichen Leitung von Dr. med. Goran Stojmenovic

## Top-Referenten\*innen für jedes Seminar



**Dr. med. Goran Stojmenovic**  
Facharzt für Allgemeinmedizin.  
Neben der Fachkunde für Naturheil-  
verfahren und Ernährungsmedizin, liegt  
sein Fokus auf der funktionellen Medizin.



**Dr. rer. nat. Sven Sebastian**  
Leiter von Proventika. Neurocoach und  
Stress- und Resilienz-Trainer.  
Begründer des Brain Based Coaching Konzepts  
IAH sowie der VUCA-KompetenzBox 4.0.



**Dr. med. Siddhartha Popat**  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
mit der Zusatzbezeichnung  
Akupunktur und biologische Medizin,  
1. Vorsitzender der IGAF e. V.



**Dr. rer. nat. Susanne Heinrichs**  
Apothekerin, spezialisiert auf Phyto- und  
Gemmotherapie, Komplexhomöopathie und  
Darmgesundheit. Durch Ihre Lehrtätigkeit an der  
PTA-Schule Kulmbach entdeckte sie ihr Talent  
komplexe Sachverhalte anschaulich und leben-  
dig zu vermitteln.



**Enrico Thiele**  
Heilpraktiker seit über 20 Jahren mit  
eigener Praxis für Funktionelle Medizin  
in Stuttgart, darüber hinaus Dozent an  
der Paracelsus- Schule, sein Praxismotto:  
Messen – Verstehen – Optimieren



	<b>Inhalte</b>	Seite 2
	<b>Referenten</b>	Seite 4
	<b>Kursstruktur</b>	Seite 5
	<b>Seminare</b>	Seite 6
	<b>Anmeldung</b>	Seite 14
	<b>SEPA-Formular</b>	Seite 15

## Zertifizierter Stress-Burnout Experte\*in bzw. Fachberater\*in (IAH)

### Kursstruktur und Seminare



- ▶ Die gesamte Ausbildung dauert 5 Wochen und beinhaltet für jede Fachgruppe 7 Lerneinheiten. Diese werden online absolviert.
- ▶ Am Ende jedes Seminares stehen 3 bis 5 Wissensfragen, die am Folgetag online beantwortet werden müssen.
- ▶ Die Seminare finden von 19:30 bis ca. 21:00 Uhr statt.

#### Abschluss und Zertifizierung

Die gesamte Fortbildung umfasst 7 Online-Seminare. Um die Zertifizierung erhalten zu können, müssen alle 7 Online-Seminare wahrgenommen werden.

Jedes Seminar ist thematisch in sich geschlossen und wird mit einigen Fragen zur Wissensüberprüfung enden, die am Folgetag online beantwortet werden müssen. Nach erfolgreichem Abschluss aller 7 Online- Seminare erhalten Sie das Zertifikat „Stress-Burnout Expert\*in bzw. Fachberater\*in IAH ” vom Proventika – Institut für Angewandte Hirnforschung und Neurowissenschaften (IAH). Ihr Zertifikat wird Ihnen dann auf dem Postweg zugesandt.

**Bitte achten Sie daher bei der Anmeldung auf die korrekte Versandadresse.**



 Inhalte	Seite 2
 Referenten	Seite 4
 Kursstruktur	Seite 5
 Seminare	Seite 6
 Anmeldung	Seite 14
 SEPA-Formular	Seite 15

Seminare zertifizierter Stress-Burnout Experte\*in bzw. Fachberater\*in (IAH)

## 1. Seminar: das Stress-System des Menschen



**Referent: Dr. med. Siddhartha Popat**  
**Seminarleitung: Dr. med. Goran Stojmenovic**  
**31. Mai 2022, Dienstag, 19:30 Uhr**

Das Stress-System des Menschen kann, ganz grob gesagt, in 2 Systemen erklärt werden, es gibt eine schnelle Stress-Achse und eine „langsame“ Stress-Achse. Die schnelle Stress-Achse ist Teil des vegetativen Nervensystems, hierbei ist die Achse des Sympathikus gemeint. Dieser wird mit den Neurotransmittern Adrenalin und Noradrenalin über die sympathischen Ursprungskerne des Rückenmarks beschrieben und hat sein Reservoir im Nebennierenmark. Die Aktivierung des Sympathikus ist oft dauerhaft und wird durch Entzündungen, statische Belastungen, psychische Belastungen und vieles mehr getriggert. Häufige Symptome sind Herzrasen und Schlafstörungen, innere Unruhe und letztlich Erschöpfung und Krebserkrankungen.

Die dauerhafte Stressbelastung des Menschen führt zu einer Aktivierung der „langsamen“ Stress-Achse, die über Hypothalamus-Hypophyse-Nebennierenrinde (HHNA) einen Einfluss auf das gesamte Hormonsystem hat. Die Erschöpfung der Nebennierenrinde mit dem Haupthormon Cortisol ist die biochemische Grundlage für das Burnout-Syndrom. Die Diagnostik beider Stress-Achsen und weiterer Stress-Folgen im Körper werden ausführlich dargestellt.



 **Inhalte** Seite 2

 **Referenten** Seite 4

 **Kursstruktur** Seite 5

 **Seminare** Seite 6

 **Anmeldung** Seite 14

 **SEPA-Formular** Seite 15

*Seminare zertifizierter Stress-Burnout Experte\*in bzw. Fachberater\*in (IAH)*

## **2. Seminar: Stressverarbeitung auf zellulärer Ebene**



**Referent: Dr. med. Goran Stojmenovic**

**Seminarleitung: Dr. med. Goran Stojmenovic**

**2. Juni 2022, Donnerstag, 19:30 Uhr**

Der stetig wachsende Druck im Leben und die Schnelllebigkeit unserer Gesellschaft führt immer häufiger zu einer erhöhten Stressbelastung. Neben den körperlichen Symptomen finden auf zellulärer Ebene zahlreiche durch Stress ausgelöste Reaktionen statt, die letztendlich in einer chronischen Erkrankung enden.

In dem Modul „Stressverarbeitung auf zellulärer Ebene“ wird die Entstehung von oxidativem Stress und von nitrosativem Stress ausführlich erklärt. Die daraus entstehende Störung der Mitochondrien (unseren Kraftwerken) führt zu einem Energiemangel, der für eine Vielzahl von Stoffwechselstörungen verantwortlich ist.



 **Inhalte** Seite 2

 **Referenten** Seite 4

 **Kursstruktur** Seite 5

 **Seminare** Seite 6

 **Anmeldung** Seite 14

 **SEPA-Formular** Seite 15

*Seminare zertifizierter Stress-Burnout Experte\*in bzw. Fachberater\*in (IAH)*

### **3. Seminar: Stressverarbeitung auf neurobiologischer Ebene**



**Referent: Dr. rer. nat. Sven Sebastian**

**Seminarleitung: Dr. med. Goran Stojmenovic**

**7. Juni 2022, Dienstag, 19:30 Uhr**

In diesem Seminar wird das menschliche Stresssystem aus dem Blickwinkel der Neurobiologie betrachtet. Das Stresssystem des Menschen umfasst eine Vielzahl von Gehirnstrukturen, die in der Lage sind, innere und äußerliche Ereignisse wahrzunehmen, diese im Sinne des (Über)Lebens als reale oder potenzielle Gefahren oder auch Chancen zu bewerten, um dann, darauf basierend, die jeweils passende Reaktion auf diese Ereignisse auszuarbeiten und auszulösen.

Die aktuellen Forschungsergebnisse der gesundheitsbezogenen Neurowissenschaften (Health Neuroscience) deuten darauf hin, dass es sich bei der Stressreaktion des Menschen um einen fein abgestimmten, funktionsbasierten, neuroanatomischen Prozess handelt. Je besser wir diese stressspezifischen Abläufe und neuronalen Schaltkreise sowie deren Schnittstellen zu Mediatormolekülen verstehen, um so individueller und personenbezogener wird uns die Behandlung von stressbedingten Symptomen, Einschränkungen und Erkrankungen gelingen.



 **Inhalte** Seite 2

 **Referenten** Seite 4

 **Kursstruktur** Seite 5

 **Seminare** Seite 6

 **Anmeldung** Seite 14

 **SEPA-Formular** Seite 15

*Seminare zertifizierter Stress-Burnout Experte\*in bzw. Fachberater\*in (IAH)*

## **4.1. Seminar: Therapie in der Praxis: Mitochondrien, IHHT, Ozon, Infusion, Regeneresen**



**Referent: Dr. med. Siddhartha Popat**

**Seminarleitung: Dr. med. Goran Stojmenovic**

**9. Juni 2022, Donnerstag, 19:30 Uhr**

In der hausärztlichen Praxis ist die Häufung von Stress und seinen Folgeerkrankungen in den letzten Jahren immer häufiger geworden. An Therapiemöglichkeiten mangelt es nicht.

Im multimodalen Ansatz gemeinsam mit dem psychotherapeutischen und kognitiven Ansatz nach Dr. Sebastian wird hier die Bandbreite der Möglichkeiten der Arztpraxis dargestellt. Mikronährstoffe, Infusionen, die Wiederherstellung der Hormonachse, die Mitochondriale Biogenese sind nur Beispiele für ein strukturiertes Behandlungskonzept – aus der Praxis für die Praxis.



 **Inhalte** Seite 2

 **Referenten** Seite 4

 **Kursstruktur** Seite 5

 **Seminare** Seite 6

 **Anmeldung** Seite 14

 **SEPA-Formular** Seite 15

*Seminare zertifizierter Stress-Burnout Experte\*in bzw. Fachberater\*in (IAH)*

## **4.2. Seminar: fundierte und kompetente Beratung in der Apotheke**



**Referentin: Dr. rer. nat. Susanne Heinrichs**

**Seminarleitung: Dr. med. Goran Stojmenovic**

**14. Juni 2022, Dienstag, 19:30 Uhr**

Stressbedingte Beschwerden nehmen in der Apotheke einen stetig wachsenden Anteil in der Beratung ein. Immer häufiger fühlen sich Kundinnen und auch Kunden angespannt, überlastet oder erschöpft und suchen gezielt alternativmedizinische Präparate. Gleichzeitig häufen sich Beschwerdebilder hinter denen oftmals Stress als Auslöser oder verstärkende Komponente steht. Wie lässt sich in der Apotheke der richtige Beratungseinstieg finden?

**Welche Produkte aus der Vielfalt an therapeutischen Möglichkeiten bieten sich für die jeweilige Symptomatik an? In diesem Vortrag werden Ihnen unterschiedlichste Ansätze für Ihre Empfehlung präsentiert, die Sie im Apothekenalltag individuell kombinieren können.**



 **Inhalte** Seite 2

 **Referenten** Seite 4

 **Kursstruktur** Seite 5

 **Seminare** Seite 6

 **Anmeldung** Seite 14

 **SEPA-Formular** Seite 15

*Seminare Zertifizierter Stress-Burnout Experte\*in bzw. Fachberater\*in (IAH)*

## **5. Seminar: Stressbewältigung Teil 1: Bewegung, Sport, Ernährung**



**Referent: Enrico Thiele**

**Seminarleitung: Dr. med. Goran Stojmenovic**

**21. Juni 2022, Dienstag, 19:30 Uhr**

**Stress ist heutzutage in aller Munde. Doch wo hört gesunder Stress auf und beginnt uns zu überlasten? Welche Strategien stehen uns zu Verfügung, um aus der „Stressfalle“ zu entkommen?**

Ein wesentlicher Baustein ist eine gesunde Ernährung: 2 – 3 x täglich entscheiden Sie wie Nahrungsmittel Ihr Energie-Level beeinflussen. Erfahren Sie was der Zuckerspiegel mit der Nebenniere zu tun hat, Kaffee und Alkohol uns in die Erschöpfung treiben können und Heilnahrung ein Energie-Booster sein kann. Eine weitere effiziente Möglichkeit Stresshormone abzubauen und gleichzeitig den Körper mit Endorphinen zu durchfluten, ist Bewegung und Sport. Vom bewegendem „Waldbad“ über Yoga bis zum High Intensiv Intervall Training, gibt es viele Möglichkeiten unsere größte Stoffwechselfabrik „Muskulatur“ zu nutzen. Was sensationell daran ist: arbeitende Muskeln schütten Myokine, das sind hormonähnliche Heil-Botenstoffe, aus. Dieser Prozess ist es, der nicht nur das Immunsystem stärkt und schädliches Fettgewebe abbaut. Er wirkt sich auch positiv auf das Herz-Kreislauf-System und das Gehirn aus.



 **Inhalte** Seite 2

 **Referenten** Seite 4

 **Kursstruktur** Seite 5

 **Seminare** Seite 6

 **Anmeldung** Seite 14

 **SEPA-Formular** Seite 15

*Seminare Zertifizierter Stress-Burnout Experte\*in bzw. Fachberater\*in (IAH)*

## **6. Seminar: Stressbewältigung Teil 2: Schlaf, Regeneration, Entspannung**



**Referent: Dr. med. Goran Stojmenovic**  
**Seminarleitung: Dr. med. Goran Stojmenovic**  
**23. Juni 2022, Donnerstag, 19:30 Uhr**

Ein gesunder und erholsamer Schlaf spielt eine immer wichtigere Rolle, besonders in der hektischen und stressdominierten heutigen Zeit. Schlafstörungen sind an der Entstehung von chronischen Erkrankungen mitverantwortlich und werden bislang hauptsächlich symptomorientiert behandelt.

Besonders in der funktionellen Medizin hat der Schlaf eine enorm große Bedeutung, da die meisten Reparaturprozesse und Erholungsphasen während des Schlafes stattfinden. Während des Schlafes arbeitet das Immunsystem auf Hochtouren und der gesamte biochemische Stoffwechsel wird reguliert. Schlafstörungen können dieses Gleichgewicht erheblich stören und unser vegetatives Nervensystem negativ beeinflussen.

**Daher ist ein gesunder Schlaf ein wichtiger Therapiebaustein in der Stressbewältigung, ohne den wir unsere körpereigenen Regulationsmechanismen nicht aktivieren können.**



 Inhalte Seite 2

 Referenten Seite 4

 Kursstruktur Seite 5

 Seminare Seite 6

 Anmeldung Seite 14

 SEPA-Formular Seite 15

Seminare Zertifizierter Stress-Burnout Experte\*in bzw. Fachberater\*in (IAH)

## 7. Seminar: Stressbewältigung Teil 3: Kognition, Emotion, Verhalten



**Referent: Dr. rer. nat. Sven Sebastian**

**Seminarleitung: Dr. med. Goran Stojmenovic**

**27. Juni 2022, Montag, 19:30 Uhr**

In Teil 3 zum Thema Stressbewältigung werden Stress-Coping Techniken vorgestellt und besprochen, die vor allem auf eine schnelle und wirkungsvolle kognitive Um- und Neubewertung im Kopf gegenüber immer wiederkehrenden Stressoren im Alltag zielen. Gleichzeitig werden Methoden der individuellen, situationsbezogenen Affekt- und Emotionsregulation trainiert. Diese ermöglichen es uns, direkt während eines stressigen Ereignisses die Nerven zu behalten, um so ausschließlich in Lösungen und Möglichkeiten zu denken. Kleine Mini-Interventions-Trainings-einheiten für akute Krisenmomente im beruflichen wie privaten Alltag runden den Workshop ab.

**Zum Abschluss wird die Frage beantwortet, welche Empfehlungen und Verhaltensregeln Sie Ihren Patienten bzw. Kunden zusätzlich mit auf den Weg geben können, um auch in stressigen Situationen und Krisenzeiten einen klaren Kopf zu bewahren und psycho-emotional stabil zu bleiben.**

Jetzt direkt mit  
diesem Formular  
anmelden!



 Inhalte Seite 2

 Referenten Seite 4

 Kursstruktur Seite 5

 Seminare Seite 6

 Anmeldung Seite 14

 SEPA-Formular Seite 15

7 Seminare zum Preis von 180 Euro (zzgl. gesetzl. MwSt.)

## Ihre Anmeldung zur Fortbildung Stress-Burnout Trainer\*in

**Online:** Diese Seite (Anmelde-Formular) ausfüllen und an uns schicken:

**E-Mail:** [seminare@dr-pol-henry.de](mailto:seminare@dr-pol-henry.de)

**Per Fax:** Diese Seite (Anmelde-Formular) ausdrucken, und an uns senden:

**Fax:** 0 26 41 - 9 17 79-91

**Per Telefon:** Sie können sich auch ganz unkompliziert per Telefon anmelden:

**Telefon:** 0 26 41 - 9 17 79-97

**Die Anmeldegebühr können Sie ganz einfach und bequem per SEPA-Lastschrift bezahlen. Bitte füllen Sie dazu das SEPA-Formular (nächste Seite) aus.**

Ich bezahle mit:  Lastschrift  Paypal  
 Vorkasse

**Übrigens: Die Kosten für diese Fortbildung können beim Finanzamt als Betriebsausgabe gelten gemacht werden.**

Vor-/Nachname\*

Beruf\*

Titel

Name der Apotheke/Praxis

Straße\*

PLZ/Ort\*

E-Mail\*

Telefon\*

\*Pflichtangaben

Ich erkenne die AGB und die Datenschutzerklärung an. Detaillierte Informationen zum Umgang mit den Nutzerdaten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung: <https://www.dr-pol-henry.de/impressum/>  
Hinweis: Das SEPA-Lastschriftmandat stellt einen integrativen Bestandteil dieses Aufnahmeantrags dar und ist unbedingt ausgefüllt beizufügen, da sonst eine Aufnahme nicht möglich ist.

Jetzt einfach mit diesem Formular bezahlen!



-  **Inhalte** Seite 2
-  **Referenten** Seite 4
-  **Kursstruktur** Seite 5
-  **Seminare** Seite 6
-  **Anmeldung** Seite 14
-  **SEPA-Formular** Seite 15

Bitte ausfüllen und an uns faxen: 0 26 41 – 9 17 79-91  
oder per E-Mail an: [seminare@dr-pol-henry.de](mailto:seminare@dr-pol-henry.de)

## SEPA-Lastschriftsmandat

Ich ermächtige/wir ermächtigen die Pol Henry GmbH fällige Zahlungen, entsprechend der gültigen AGB von meinem/ unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich/weisen wir unser Kreditinstitut an, die von Pol Henry auf mein/unser Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann / wir können innerhalb von acht (8) Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Rücklastschriften berechnen wir nach unseren AGB.

<b>Name der Kontoinhabers:</b>	Vor-/Nachname	
<b>Adresse des Zahlungspflichtigen:</b>	Straße	
<b>Bankverbindung:</b>	PLZ	Wohnort
	IBAN (International Bank Account Number)	
<b>Name des Zahlungsempfängers:</b>	SWIFT BIC	Kreditinstitut
	Pol Henry GmbH, Gläubiger-ID: DE 54 ZZZ 0000 2155 404 Firststraße 15, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler	
	Ort, Datum	Unterschrift, ggf. Stempel

Wird von der Pol Henry GmbH ausgefüllt

Mandaten Ref. Nr.:	Erfasst:	Bestätigung an Mitglied:
--------------------	----------	--------------------------

Ich erkenne die AGB und die Datenschutzerklärung an. Detaillierte Informationen zum Umgang mit den Nutzerdaten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung: <https://www.dr-pol-henry.de/impressum/>  
Hinweis: Das SEPA-Lastschriftmandat stellt einen integrativen Bestandteil dieses Aufnahmeantrags dar und ist unbedingt ausgefüllt beizufügen, da sonst eine Aufnahme nicht möglich ist.