

OnkoLife.de



ISR Gesundheitsakademie



OnkoLife.de



Das Konzept **OnkoLife** innerhalb des eingetragenen gemeinnützigen Vereins der [ISR-Gesundheitsakademie e.V.](#) möchte den von Expertenseite geforderten **integrativen Präventionsansatz stärken** und das „Supermedikament Bewegung“ in Verbindung mit dem „Superfaktor psychische Gesundheit“ in den Focus nehmen.

Patienten-Empowerment: Wir wollen nicht **nur physisch begleiten und anleiten**, sondern auch **emotional stützen und motivieren**.

Daher verfolgen wir einen **integrativen Ansatz** mit den Schwerpunkten

- **Edukation/Information**
- **Freundlich-ausdauernde Bewegung**
- **Selbstmanagement durch Ressourcenorientierung**

...um mit Kopf und Körper, Krebs und Stress zu trotzen.

# Ihre Vorteile

Der konkrete nachweisbare **Nutzen eines Empowerment-Konzepts wie OnkoLife** besteht in folgenden Vorteilen:

- komplikationslosere Heilung und Rehabilitation
- verbesserte Lebensqualität
- geringerer Medikamentenbedarf
- höhere Compliance
- schnellere Adaptation an eine neue Normalität
- Frühere Rückkehr in Leben und Beruf
- Entlastung des sozialen Umfelds
- Intrinsische Motivation, denn ohne diese verpufft der Therapieeffekt





**OnkoLife.de**

**Nichts prägt das Leben eines Menschen stärker,  
als**

**was dieser SELBST für sich entdeckt,**

**SELBST für sich tun will und**

**von sich aus zielgerichtet verfolgt.**

**Ihre Möglichkeiten**

# Weiterbildung für... Fachkräfte, Coaches und Jedermann /-frau



# Lizenz zum ISR-OnkoLife-Coach

## 3 aus 4 = 1 Lizenz!

- **Embodiment-Trainer/in**
- **Onko-Walking-Trainer/in**
- Trainer/in **Prehabilitation**
- Trainer/in **Restauratives Atmen**

**3 Module auswählen, teilnehmen und automatisch als Lizenziertes ISR-OnkoLife-Coach durchstarten.**



# Embodiment-Trainer/in

Ein gesünderes Selbst

Für wen?

- Fachkräfte, Coaches und Jedermann/-frau

Inhalte:

- Embodiment: Vier Strategien mit Hilfe derer der Körper positiv auf die Psyche wirken kann. Hintergründe zum Thema Embodiment - Theorie
- Mit Embodiment-Übungen zur Stärkung der Selbstwirksamkeit beitragen - Praxis
- Mit Embodiment-Übungen in die Handlung kommen - Praxis
- Einstieg in die Selbstmanagementmethode: Zürcher Ressourcen Modell ZRM®
- Ein persönliches Motto-Ziel entwickeln
- Embodiment im ZRM®



# OnkoWalking-Trainer/n

Freundliche ausdauernde Bewegung für Körper und Geist

Für wen?

- Fachkräfte, Coaches und Jedermann/-frau

Inhalte:

- Wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Sport und Krebs
- Bewegung mit onkologischen Patienten
- Organisation von Onko-Walking-Gruppen
- (Nordic) Walking und Walking mit Krebspatienten
- Kräftigende Übungen mit Krebspatienten
- Aufbau von psychosozialen Ressourcen in Theorie und Praxis
- Das ISR-Onko-Walking-Konzept: Mit Embodiment zum Wohlfühl-Walken



# Trainer/in Prehabilitation

Edukation – Freundliche Bewegung – Selbstmanagement

Für wen?

- Fachkräfte, Coaches und Jedermann/-frau

Inhalte:

- Die Studienlage zur Prehabilitation. Wie wirksam ist diese?
- Training trotz Schmerzen: Wie geht das?
- Welche Zielgruppen können prehabilitiert werden? Wo macht es Sinn?
- Muskeltraining: Von der Elektromyostimulation über taktile Reize bis hin zum sensomotorischen Training und schließlich Üben mit dem eigenen Körpergewicht
- Atemfunktionstraining
- Immunabwehr stärken



# Trainer/in Restauratives Atmen und Entspannen

Sauerstoffzentriertes Zelltraining - den Geist stärken, den Körper beruhigen

Für wen?

- Fachkräfte, Coaches und Jedermann/-frau

Inhalte:

- Balance4Life – Stress verstehen und managen
- Weniger ist mehr – zurück zu einer natürlichen Atmung in Theorie und Praxis
- Entspannung pur – Anspannung lösen durch Progressive Muskelrelaxation





# Kursangebote für Patienten und Angehörige



## Embodiment – Haltung macht Stimmung und Emotion

Was der Körper für die Psyche leisten kann

Aus der unbewussten Informationsverarbeitung in ein bewusstes Motto-Ziel kommen

Das emotionale Erfahrungsgedächtnis mit dem Körper verknüpfen



## Vitamin „Grün“ – gesünder durch die Natur

Biophilie und was die Gene sagen

Das Geheimnis des Vitamins „Grün“ und seine Nebenwirkungen

Einsatzgebiet, Anwendung und Dosierung,



## Tierisch gut – Hormone im Fluss

Wie Tiere zum psychischen Wohlbefinden beitragen

Achtsam Tiere beobachten

Ein gutes Mindset und Embodiment durch und mit Tieren



## Lustvoll ans Ziel

Mit dem Rubikon-Prozess endlich in Handlung kommen

Die Brücke vom Wollen ins Werden

Ohne den inneren Schweinehund ans Ziel kommen



## Restauratives Atmen – weniger ist mehr

Zurück zu einer natürlichen Atmung

Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen

Körper und Geist mit Energie beleben



## **SINNvoll Entspannen – vom Außen ins Innen**

Mit allen Sinnen genießen

Sich vom hektischen Außen lösen und zu  
sich selbst finden

Körper und Geist vereinen



## Prehabilitation

Meine optimale Vorbereitung auf die Operation

Die 5 Säulen zur schnelleren und besseren Heilung und Regeneration

Tipps und Links für seriöse und umfassende Informationen

# Vielen Dank



Dr. phil. P. Mommert-Jauch & C. Paetzold



ISR-Gesundheitsakademie e.V.  
Wittmannstalstraße 5  
78073 Bad Dürrhein

Vertreten durch:  
Dr. Petra Mommert-Jauch  
Carsten Paetzold

Kontakt:

Telefon: +49 (0)172 – 76 06 258

E-Mail: [info@isr-gesundheitsakademie.de](mailto:info@isr-gesundheitsakademie.de)