

“Sportler sind immer auf der Suche nach effizienten und praxistauglichen Lösungen, mit denen sie ihr Potenzial in Ergebnisse umsetzen können. kPNI hält für Sportbegleiter und Coaches genau das richtige Wissen und die richtigen Werkzeuge bereit, um das Potenzial jedes Sportlers freizusetzen. Sie schließt die Lücke zwischen Tausenden von Jahren Evolution und dem Sieg von morgen. Daher ist sie für mich das Wissen der Zukunft.”

Thomas D'havé, Osteopath und klinischer Psycho-Neuro-Immunologe im Leistungssport (u. a. Ajax)

“Verletzungen vermeiden und Leistung verbessern mit klinischer PNI”

Kurs

Sport & PNI

Viele Sportler leiden unter wiederkehrenden Verletzungen. Dies kann die sportliche Laufbahn ernsthaft gefährden. Das Problem ist, dass ein effektiver Umgang hiermit mit herkömmlichem Wissen oft nur schwer zu bewerkstelligen ist. Bisher ist bei Sportlern und Trainern nur wenig Verständnis für die zugrundeliegende Problematik vorhanden. Mit dem Kurs Sport & PNI können Sie das gründlich ändern und die Verletzungen von ihrer Ursache her angehen. Außerdem lernen Sie, erfolgreiche Interventionen durchzuführen, mit denen Sie die sportlichen Leistungen noch weiter steigern können.

Wiederkehrende Verletzungen in den Griff bekommen

Viele chronische Verletzungen sind unnötig. Zu ihrer Vorbeugung werden jedoch Kenntnisse der *Resoleomics* benötigt. *Resoleomics* ist die Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu regenerieren. Viele Sportdiäten und Lifestyle-Konzepte wie zum Beispiel der übermäßige Verzehr von Kohlenhydraten behindern jedoch diese Selbstheilungsfähigkeit. Mit Sport & PNI lernen Sie, das Regenerationsvermögen des Körpers gezielt anzusprechen und so die Gesundheit des Sportlers zu fördern.

Innovative kPNI-Interventionen im Sport

Neben *Resoleomics* bilden Psyche, Ernährung, Bewegung, Lebensstil, Energie und Biorhythmus die Schlüssel zur optimalen Gesundheit und zum Erfolg. Besonders intensiv werden wir uns mit den physiologischen Faktoren, der Ernährung,

der Anfälligkeit für Entzündungen und mit der Interaktion zwischen Darm und Gehirn befassen. Mit klinischer PNI öffnen Sie außerdem die Tür zu einer beispiellosen Verbesserung der physischen und psychischen Stresstoleranz. Sie lernen, innovative Interventions- und Trainingsmethoden auf sportspezifische Art und Weise anzuwenden und dabei die Erkenntnisse der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie zu nutzen. Klinische PNI verschafft Ihnen dank dieser Prinzipien einen entscheidenden Vorsprung.

Was Sie lernen

In diesem Kurs lernen Sie auf praxisbezogener Art und Weise, wie Sie Psyche, Ernährung, Bewegung, Supplementierung, Energie, *Resoleomics* und Biorhythmus zur Vermeidung von und Intervention bei Verletzungen und zur Steigerung der sportlichen Leistung einsetzen.



- Sie erhalten Einsicht in die wesentlichen psychologischen und physiologischen Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit und lernen, wie Sie erfolgreiche Interventionen bei Sportlern durchführen, indem Sie alle diese Faktoren miteinander integrieren.
- Sie erwerben ein fundiertes Wissen über die Rolle der Persönlichkeit und des Verhaltens bei der Prävention von Verletzungen und bei der Sportbegleitung, wobei Stresstoleranz, Intuition, Entschlusskraft und intrinsische Motivation wichtige Schlüsselbereiche darstellen.
- Sie lernen, geeignete Interventionen bei Verletzungen, zur Verbesserung der Leistung sowie zur Optimierung des individuellen und des Teamerfolgs zu entwickeln.
- Sie werden in die Lage versetzt, die richtige Wahl zwischen *quick wins* und *slow wins* zu treffen, um als Begleiter sowohl kurzfristige als auch langfristige Erfolge zu erzielen und eine stabile Grundlage zu schaffen, auf der Sie nachhaltig mit dem individuellen Sportler und/oder Team zusammenarbeiten können.
- Sie erwerben fundierte Kompetenzen, um Sportlern bei der Wahl der geeigneten Trainingsintensität zu helfen und sie bei allgemeinen Fragen der Belastung/Belastbarkeit zu beraten.
- Sie begleiten Sportler sowohl geistig als auch körperlich und verbessern dadurch die psychischen und verhaltensbezogenen Faktoren, sodass Anstrengung im wahrsten Sinne des Wortes weniger Energie kostet.

Wissenschaftlich fundiert

Die Kurse und Ausbildungen der Natura Foundation basieren auf modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen und werden von erfahrenen Dozenten durchgeführt. Da bei unseren Dozenten ein wissenschaftlicher Hintergrund und didaktische Fähigkeiten mit jahrelanger Praxiserfahrung zusammentreffen, können Sie sicher sein, dass Sie nicht nur neues Wissen und neue Fähigkeiten erwerben, sondern vor allem auch lernen, wie Sie diese in der Praxis umsetzen.

Zielgruppe

Alle, die Sportler mit einer effektiven und integrierten Strategie zur Prävention von Verletzungen und zur Leistungssteigerung unterstützen möchten, wie zum Beispiel (Sport-) Therapeuten, (Personal) Trainer, (Sport-) Ernährungsberater, Physiotherapeuten, Coaches, Sport- und Fitness-Berater, Sport- und Bewegungskoodinatoren.

Kursdauer

2 Tage

Mehr Informationen zum Kurs Sport & PNI finden Sie auf www.kpni-akademie.de

Programm

Modul 1 Physiologische Faktoren, Leistungsvermögen und Verletzungen

- Hyperthermie, Darm und Gehirn
- Neu5Gc – der "innere Schweinehund"
- Die Hygiene-Hypothese im (Hochleistungs-) Sport
- Der Biorhythmus eines Sportlers – entscheidend für die Weltmeisterschaft
- *Resoleomics*

Modul 2 Psychosoziale Faktoren, die den Erfolg bestimmen

- Stresstoleranz
- Talent
- Intrinsische Motivation
- Intuition
- Entschlusskraft
- Vertrauen

Modul 3 Quick wins und Slow wins in der täglichen Praxis

- Der Einsatz von Small-size-Games im Leistungs- und Hochleistungssport
- Biorhythmus-Training und Behandlung
- Erfolgreiche Ernährungsinterventionen
- Supplementierung zur Leistungssteigerung und Prävention und Behandlung von Verletzungen
- Einzel- und teamsportgerechte oxytocinerge Interventionen