



remagen
campus
Veranstaltungen 2015

Lichtgesundheit

Tagesseminar am 25. Oktober 2015 in Köln

Tagesseminar „Lichtgesundheit“

Die Sonne ist bis heute unsere wertvollste Quelle für Gesundheit, Energie und Wohlbefinden. Durch den vermehrten Aufenthalt und unsere Arbeit in geschlossenen Räumen verlieren wir zunehmend diese wichtige Lebensgrundlage. Gleichzeitig werden neue, möglichst energieeffiziente künstliche Lichtquellen entwickelt, die nicht nur keinen Ersatz für diesen Verlust bedeuten, sondern uns zusätzlich physisch und psychisch schaden können. Angesichts dieser steigenden Bedeutung und der Brisanz des Themas Licht freue ich mich, in unserem ersten ganztägigen Seminar zur Lichtgesundheit mit kompetenten Referenten diese Problematik umfassend zu „beleuchten“ und Lösungen aufzuzeigen, wie wir mit dem richtigen Einsatz von künstlichem Licht, mit geeigneten Schutzmaßnahmen und auch mit der Heilkraft der Sonne unser Leben voller Energie und gesund genießen können.

Mit leuchtenden Grüßen
Ihr Heinrich Remagen

Veranstalter: Remagen – Ideen für Licht + Raum e.K.
Neumarkt 35 - 37, 50667 Köln
Tel 0221 207 97-0
www.remagenlicht.de

Ort: VIER JAHRESZEITEN
einkaufen & genießen
Herzogstraße 34, 50667 Köln

Zeit: Sonntag, den 25. Oktober 2015
10.30 Uhr – ca. 17.30 Uhr

Beitrag: EUR 59,50
(inkl. Verpflegung und Seminargetränke)
Bitte überweisen Sie auf folgendes Konto:
IBAN: DE19 3705 0198 1929 6669 54
BIC-/SWIFT-Code: COLSDE33XXX
Stadtsparkasse KölnBonn
Stichwort „Lichtgesundheit“

Anmeldung : h.remagen@remagenlicht.de

Bewirtung : Wein/Spirituosen auf eigene Rechnung

Programmablauf

- 10.30 Uhr Begrüßung durch Heinrich Remagen und Vorstellung:
- der Gastgeberin Monika Reske
 - der Referenten Brigitte Rumpold (Wien) und Jens Freese (Köln)
- 10.45 – 11.45 Uhr Vortrag Heinrich Remagen „Die Wirkungen künstlichen Lichts auf Gesundheit und Wohlbefinden“
- die Beschaffenheit des Lichts
 - Auswirkungen auf Sehen und Gesundheit
 - Folgerungen
- 11.45 – 12.00 Uhr Tee-/Kaffee-Pause
- 12.00 – 13.00 Uhr Vortrag Brigitte Rumpold „Licht in unserer Nahrung“
- die Bedeutung lichtvoller Nahrung für unsere Gesundheit
 - worauf wir achten sollen
-
- 13.00 – 14.30 Uhr gemeinsame Mittagspause
Monika Reske serviert lichtvolle Nahrung
Gelegenheit zum Austausch
-
- 14.30 – 15.30 Uhr Vortrag Jens Freese „Heilkraft Licht“
- Lebenselixier Licht
 - die physiologische Bedeutung von Vitamin D
 - wie Licht unseren Biorhythmus bestimmt
- 15.30 – 15.45 Uhr Tee-/Kaffee-Pause
- 15.45 – 16.30 Uhr H. Remagen, J. Freese, B. Rumpold: Lichttherapie mit Sonne und Kunstlicht
Möglichkeiten, Geräte, Anwendung und Wirkungen
- 16.30 – 17.30 Uhr Get-Together mit den Referenten und unserer Gastgeberin Monika Reske



Brigitte Rumpold ist Geschäftsführerin der REPULS Licht-medizintechnik GmbH in Wien und betreut die Bereiche Forschung, Entwicklung und Schulung. Nach jahrelanger, intensiver Beschäftigung mit ganzheitlichen Heilverfahren und verschiedenen Ausbildungen, vor allem im Bereich Ernährung, hat sie sich auf den Bereich Licht und Gesundheit spezialisiert und selbst Lichttherapien entwickelt. Sie stellt fest: „Die Bedeutung von Licht für die Gesundheit kann nicht hoch genug angesetzt werden, da Licht für die meisten Menschen nicht mehr in einem gesundmachenden Ausmaß zur Verfügung steht - die Gründe sind vielfältig. Die psychischen, vor allem aber auch physischen Folgen sind weitreichend und nehmen bedenklich zu.“ Brigitte Rumpold erklärt die Voraussetzung und die Bedeutung „lichtvoller“, energiereicher Nahrung, die unsere Zellen und unseren Stoffwechsel in unverzichtbarer Weise unterstützt, aber heute nicht mehr selbstverständlich ist.

Referentin



Jens Freese, Diplom Sportwissenschaftler und Systemischer Coach, ist heute einer der führenden Experten auf dem Gebiet der evolutionären Gesundheit. Er begann seine Ausbildung 1989 an der Sporthochschule Köln, entwickelte Schwerpunkte in Orthopädie/Traumatologie und übernahm leitende Funktionen in Rehabilitationszentren. Im Jahr 2000 gründete er die Deutsche Trainer Akademie Köln, in der unter seiner Leitung bis heute mehr als 5.000 Trainer ihre Ausbildung absolvierten. Nach Studien in Ernährungswissenschaft und Psychologie begann er 2005 die Ausbildung zum Therapeuten für klinische Psychoneuroimmunologie (kPNI), die er 2010 an der Universität Girona abschloss. Heute betreut Jens Freese Sportler, coacht Unternehmer und Teams, berät Patienten mit stressbasierten Gesundheitsstörungen und widmet sich der Präventionsforschung, z.B. bei Alzheimer, Diabetes, Krebs und Herzthematiken. Licht ist für ihn eines der wichtigsten Elemente bei der therapeutischen Unterstützung der Einheit von Körper, Seele und Geist.

Referent



Monika Reske, gelernte Groß- und Außenhandels-Kauffrau, arbeitete zunächst im Pressebüro des Deutschen Bundestages, später als Assistentin des deutschen Präsidenten im Europäischen Parlament. Zusammen mit ihrem Mann, Michael Stammnitz, der seit 1985 in St. Augustin die biologisch-dynamische Gärtnerei „BIOTOPIA“ betrieb, gründete sie dort im Jahr 1992 den VIER JAHRESZEITEN Bio-Markt mit eigenem Bistro und höchsten Ansprüchen an Frische, Qualität und Regionalität der Produkte.

2008 erhielt VIER JAHRESZEITEN von der CMA durch Prof. Hipp die Auszeichnung „Bester Bio-Supermarkt Deutschlands“. 2011 folgte eine Filiale in Bad Honnef und seit 2012 verwöhnt Monika Reske auch die Kölner in ihrer Niederlassung mit tausend erlesenen Produkten und einem Ganztages-Bistro. Catering und Kochkurse sind lebendiger Teil ihres Konzepts. Wir freuen uns sehr, dass wir mit unserem Seminar bei ihr zu Gast sind und im persönlichen Erleben ihre Philosophie kennen lernen dürfen.

Gastgeberin



Heinrich Remagen, Geschäftsführer eines modernen Lichthauses in Köln und Sachkundiger für Beleuchtung, weiß aus seinen Vorträgen, dass die Besonderheiten und (erheblichen) Wirkungen künstlichen Lichts noch immer weitgehend unbekannt sind.

Welche Auswirkungen aber hat die künstliche Beleuchtung auf den Menschen, seine Wahrnehmung, sein Befinden und nicht zuletzt auf Gesundheit und Lebensqualität? Welche Auswirkungen hat die Strahlung moderner Medien auf unser Sehen und unseren Tagesrhythmus? Welche besonderen Möglichkeiten und Vorteile bietet die neue LED-Technik, wo sind ihre Grenzen und warum sind die guten alten (Halogen-) Glühlampen in einigen Bereichen unseres Lebensumfeldes unverzichtbar?

Heinrich Remagen erläutert gut verständlich die wichtigsten Zusammenhänge und Regeln im Umgang mit künstlichem Licht, damit jeder ab sofort sein Leben mit mehr Energie und gesünder gestalten kann.

Referent und Veranstalter