4. Fachtagung

SPORT FÜR DIE SEELE

Psychokardiologie - das Zusammenspiel aus Herz, Psyche und Bewegung

Termin:
10. Oktober 2026

Ort:
Humboldt-Universität zu Berlin
Philippstraße 13, 10115 Berlin

Uhrzeit:
9:15 – 15:30 Uhr

Nähere Informationen unter:
www.lsb-berlin.de/fsfds

LANDES SPORTBUND BERLIN

Psychokardiologie – das Zusammenspiel aus Herz, Psyche und Bewegung

Eine **Fachtagung** in der Woche der seelischen Gesundheit für **Ärzte*Ärztinnen, Psychotherapeut*innen, Übungsleitende und interessierte/betroffene Menschen**:
Gewinnen Sie neue Erkenntnisse für Ihren (beruflichen) Alltag und erleben Sie, welche Wirkung Bewegung und Sport auf das körperliche und seelische Wohlbefinden haben.

Organisatorisches:

Wann:
Samstag, den 10. Oktober 2026
09:15 bis 15:30 Uhr

Wo:
Humboldt-Universität zu Berlin
Institut für Sportwissenschaft
Abteilung Sportmedizin
Campus Nord
Philippstraße 13, Haus 11
10115 Berlin

Hinweis:
Der Veranstaltungsort ist barrierearm

Teilnahmegebühr:
12,50 € für Interessierte
50 € für Ärzte*Ärztinnen, Psychotherapeut*innen, Übungsleitende für die Anerkennung als Fortbildung

Anerkennung:
Fortbildungspunkte für Ärzte*Ärztinnen wie auch Psychotherapeut*innen (beantragt bei der Ärztekammer Berlin)

6 LE für Übungsleitungen des LSB und BSB Berlin

Wir freuen uns auf den Austausch, Diskussionen und Ihre Erfahrungen. Lassen Sie uns miteinander Bewegungs- und Sporträume für die Seele gestalten.

Programm

09:00 Einchecken und Ankommen

09:15 Begrüßung

09:30 **Die Vielfalt der Psychokardiologie**
Fachvorträge aus wissenschaftlicher/ sportpraktischer Sicht

10:30 bewegte Pause

10:50 **Expert*innentalk mit Diskussion**

12:00 Eat & Talk – Mittagspause

13:00 **Workshops**

Praxis

PW 1 **Atmen und Bogenschießen -** Herzgesundheit in Bewegung

PW 2 Mindfulness-Based Stress Reduction (**MBSR**) - ein freundlicher Umgang mit Stress

PW 3 Kopf aus Herz an – **Spring dich frei** und lass dein Herz höher hüpfen

PW 4 Der Vagusnerv – Mit **BenefitYoga®** Kopf und Herz zur Ruhe bringen

PW 5 **Tanzen** für freie Köpfe und bewegte Herzen

Theorie

TW 1 Stress verstehen mittels **Herzratenvariabilität (HRV)**

TW 2 **Rehasport für die Seele** – Was hilft, was hindert, was braucht es in der Praxis?

15:00 **Ausklang im Foyer/Get Together**

15:30 Ende

„Ein guter Kopf
und ein gutes Herz
sind eine hervorragende
Kombination.“

Nelson Mandela

Nähere Informationen unter

Landessportbund Berlin e. V.
Jesse-Owens-Allee 2 | 14053 Berlin
+49 30 30 002-164/ -192
gesundheitssport@lsb-berlin.de

LANDES SPORTBUND BERLIN

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin

HUMBOLDT-UNIVERSITÄT ZU BERLIN

Mit freundlicher Unterstützung von

seelen bewegt
Mit Bewegung zurück ins Leben