



Weiterbildungskurse

gemäß Weiterbildungsordnung der ÄKWL vom 09.04.2005

Hypnose als Entspannungsverfahren

Veranstalter: Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL

Termin: Freitag/Samstag, **09./10. Mai 2014** und
Freitag/Samstag, **07./08. November 2014**

Uhrzeiten: **freitags** von 09:00 bis 18:30 Uhr
samstags von 09:00 bis 15:00 Uhr

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Veranstalter: Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL

Termin: Freitag/Samstag, **21./22. März 2014** und
Freitag/Samstag, **26./27. September 2014**

Uhrzeiten: **freitags** von 09:00 bis 18:30 Uhr
samstags von 09:00 bis 15:00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass die Termine nur in der aufgeführten Wochenendkombination gebucht werden können!

Veranstaltungsort: **48147 Münster**
Ärztehaus
Gartenstraße 210 – 214

Zielgruppe: **Ärzte/innen**

Bitte wenden!

Inhalt:

Hypnose als Entspannungsverfahren	Die Einleitung der Entspannungsreaktion erfolgt, im Unterschied zu den beiden anderen Verfahren, nicht in Wachheit, sondern im kontrollierten dissoziativen Zustand der Trance. Der Trancezustand, deren zentraler kognitiver Prozess die Aufmerksamkeitssteuerung ist, kann fremd- oder selbst induziert werden. Das Verfahren hat dieselben Indikationsbereiche wie die anderen Entspannungsverfahren. Zusätzlich findet sie zur Kognitions- und Emotionsregulation Anwendung.
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	Es handelt sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand „progressiver“ tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Durch das Anspannen und Loslassen (als psychosomatische Polarität) werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge beübt und die Konzentration auf den bewussten Wechsel zwischen An- und Entspannung gerichtet, was mit Erhöhung des Bewusstseins für die „muskulären“ Empfindungen einhergeht. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau, aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Die Indikationen sind mit denen der beiden weiteren Entspannungsverfahren identisch.

Leitung:

Dr. med. **R. Hömberg**, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, -
Naturheilverfahren-, Wienkamp 17, 48308 Senden

Teilnehmergebühren je Entspannungsverfahren:

- € 699,00 Mitglieder der Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL
€ 769,00 Nichtmitglieder der Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL
€ 629,00 Arbeitslos/Erziehungsurlaub

Begrenzte Teilnehmerzahl!**Auskunft und schriftliche Anmeldung unter:**

Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, Postfach 40 67, 48022 Münster, Tel.:
0251/929-2235, Fax: 0251/929-272235, E-Mail: petra.poettker@aekwl.de
Nutzen Sie auch den Online-Fortbildungskatalog der Akademie, um sich für den Kurs anzumelden:
www.aekwl.de/katalog

Die Entspannungsverfahren sind im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der ÄKWL mit jeweils 32 Punkten (Kategorie: H) anrechenbar.