



## 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, **26./27. September 2014** und  
Freitag/Samstag, **06./07. März 2015**

**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:

<b>Hypnose als Entspannungsverfahren</b>	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.
<b>Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson</b>	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](mailto:petra.poettker@aekwl.de)

Nutzen Sie auch den Online-Fortbildungskatalog der Akademie, um sich für den Kurs anzumelden:

[www.aekwl.de/katalog](http://www.aekwl.de/katalog)

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