

## Forum Arzt und Gesundheit

### Yoga-Praxisworkshop Anspannen, um zu entspannen

**Veranstalter:** Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL

**Termine:** Samstag, 30. März 2019  
oder  
Samstag, 28. September 2019

**Uhrzeiten:** jeweils von 09:00 Uhr bis 13:15 Uhr

**Veranstaltungsort:** 48147 Münster, Ärztehaus Münster, Gartenstr. 210-214

**Zielgruppe:** Ärzte/innen, Psychologische Psychotherapeuten und andere Interessierte

Yoga besteht aus einer Reihe ineinander übergehender Stellungen, die dazu gedacht sind, Körper und Geist zu heilen. Die Yoga-Bewegungen formen einen aufrechten schlanken und souveränen Körper. Die dabei durchgeführte tiefe Atmung versetzt den Geist wieder in einen ruhigen, konzentrierten und hellwachen Zustand. Die Konzentration auf das Innere führt zu einem klaren Geist, das neurologische System kommt wieder ins Gleichgewicht. Yoga schafft physisch Raum im Körper und löst Spannungen und beruhigt die Psyche. Es verbessert die häufig verloren gegangene Intuition. Es hilft aktiv bei der Stressbewältigung.

In dem hier angebotenen Praxisworkshop wird nach einer kurzen theoretischen Einführung Yoga praktiziert. Praktische Erfahrungen sind keine Voraussetzung zur Teilnahme.

**bitte wenden!**

## Yoga-Praxisworkshop

### Anspannen, um zu entspannen

09:00 Uhr – 09:30 Uhr

Theoretische Einführung in das Thema

- Was ist Yoga?
- Geschichte des Yogas
- Formen des Yogas
- Anwendung von Yogatechniken in Prävention und Therapie

09:30 Uhr – 11:00 Uhr

Praktische Übungen

11:00 Uhr – 11:15 Uhr

Pause

11:15 Uhr – 11:30 Uhr

Fortsetzung des Theorieteils

11:30 Uhr – 13:00 Uhr

Praktische Übungen

13:00 Uhr – 13:15 Uhr

Reflektion

#### **Hinweis:**

Die Teilnehmer/innen werden gebeten folgende Dinge mitzubringen:

- Bequeme Kleidung
- Warme Socken

#### **Wissenschaftliche Leitung:**

Dr. med. **Renate Kleine-Zander**, Fachärztin für Anästhesiologie, Münster

Weitere Qualifikation: Kundalini-Yogalehrerin

#### **Teilnehmergebühren:**

€ 159,00 Mitglieder der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL

€ 189,00 Nichtmitglieder der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL

€ 129,00 Arbeitslos / Elternzeit

#### **Auskunft und schriftliche Anmeldung unter:**

Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, Postfach 40 67, 48022 Münster,

Tel.: 0251 929 - 2210, Fax: 0251 929 - 272210, E-Mail: [guido.huels@aekwl.de](mailto:guido.huels@aekwl.de)

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

[www.akademie-wl.de/katalog](http://www.akademie-wl.de/katalog) bzw. die kostenlose Fortbildungs-App: [www.akademie-wl.de/app](http://www.akademie-wl.de/app)

Die Veranstaltung ist im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der ÄKWL mit 6 Punkten (Kategorie: C) anrechenbar.