



## Fort- und Weiterbildung

## WB 4

für Ärztinnen und Ärzte

# Autogenes Training, weitere Entspannungsverfahren und körpertherapeutische Techniken als Top-Down

## Methoden zur Stress-, Emotions- und Spannungsregulation (24 UE)

Ähnlich wie bei unterschiedlichen Menschen je nach Typ jeweils andere Medikamente und Diäten bei ähnlichen gesundheitlichen Problemen wirken, verhält es sich auch mit den Möglichkeiten zur Stress-, Emotions- und Spannungsreduktion bzw. -verarbeitung.

In diesem Kurs werden unterschiedliche Entspannungsverfahren und körpertherapeutische Methoden kennen- und erleben gelernt.

Das Autogene Training als Basistherapeutikum ist Grundlage des gesamten Kurses. Im Kurs werden zudem weitere Entspannungsverfahren vorgestellt und praktisch geübt.

Im Theorieteil gibt es Erklärungen zu den Entspannungstechniken und deren Auswirkung auf die Stressreduktion. Insbesondere wird auf die Einbettung der jeweiligen Verfahren in Netzwerktheorien und auf aktuelle neurobiologische Erkenntnisse eingegangen. Die Entspannungsverfahren und Körpertherapeutischen Methoden werden in Selbsterfahrung geübt; theoretische Hintergründe werden täglich in Kurzform vermittelt.

### Termine

Sonntag, 28. April bis Freitag, 3. Mai 2024

### Uhrzeit

jeweils von 09:00 – 13:00 Uhr

### Veranstaltungsort

#### Borkum

der genaue Veranstaltungsort wird zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.



Neben dem Autogenen Training werden folgende Entspannungsverfahren vorgestellt und praktisch geübt:

- ▶ Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs
- ▶ Progressive Muskelentspannung (PMR)
- ▶ Imaginative Verfahren
- ▶ Selbsthypnose

Folgende Körpertherapeutische Techniken werden vorgestellt:

- ▶ Formative Psychotherapie nach Stanley Keleman (Embodiment)
- ▶ Körperübungen aus der angewandten Polyvagal-Theorie

Theoretische Hintergründe (täglich in Kurzform – max. 30 Minuten):

- ▶ Theorien zum Erzielen von Entspannungsreaktionen
- ▶ Polyvagal-Theorie
- ▶ Neurobiologische Erkenntnisse und deren Konsequenz für psychosomatische Entspannungstheorien und Stressverarbeitung
- ▶ Affirmationen und Auflösung von Lösungsblockaden

**Bitte wenden!**

# Fort- und Weiterbildung

## Wissenschaftliche Leitung

Dr. med. **Michael Kemmerling**

FA für Neurologie, FA für Nervenheilkunde, ZB Psychotherapie, ZB Spezielle Schmerztherapie, Leitender Arzt der Abteilung für Junge Erwachsene, Oberarzt der Klinik für Psychotherapeutische Medizin, Schlossklinik Pröbsting Borken-Hoxfeld

## Teilnahmegebühren

|          |                              |
|----------|------------------------------|
| € 595,00 | Mitglieder der Akademie      |
| € 695,00 | Nichtmitglieder der Akademie |
| € 495,00 | Arbeitslos / Elternzeit      |

## Auskunft und schriftliche Anmeldung

Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, Postfach 40 67, 48022 Münster, Ansprechpartner: Marcel Thiede, Tel.: 0251 929 - 2211, Fax: 0251 929 – 27 2211, E-Mail: marcel.thiede@aekwl.de

## Begrenzte Anzahl an Teilnahmeplätzen!

Nutzen Sie den Online-Fortbildungskatalog oder die Fortbildungs-App der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, um sich zu der Veranstaltung anzumelden:

[www.akademie-wl.de/katalog](http://www.akademie-wl.de/katalog)  
[www.akademie-wl.de/app](http://www.akademie-wl.de/app)



Die Borkumbroschüre mit dem Gesamtprogramm kann angefordert werden unter [www.akademie-wl.de/borkum](http://www.akademie-wl.de/borkum) oder telefonisch unter 0251 929-2204.

Die Veranstaltung ist im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der ÄKWL mit **24 Punkten** (Kategorie: H) anrechenbar.

## HINWEIS

Den Teilnehmenden dieses Fort- und Weiterbildungskurses werden sechs Doppelstunden „Autogenes Training“ bescheinigt.

**Mitglied werden &  
Vorteile genießen**



Alle Informationen zur Mitgliedschaft in der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL unter

[www.akademie-wl.de/akademie/mitgliedschaft](http://www.akademie-wl.de/akademie/mitgliedschaft)



© Filograph - iStock

Änderungen und Irrtümer vorbehalten! Stand: 27.11.2023/thie