



## Weiterbildungskurs

**WB 6 a+b**

für Ärztinnen und Ärzte

# Progressive Muskelrelaxation PMR nach Jacobson

Grundkurs und Aufbaukurs

**(je 16 UE, gegliedert in 8 UE Präsenz und 8 UE Selbsterfahrung in Form von praktischen Eigenübungen)**

Bei der progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein aktives Entspannungsverfahren, in dessen Verlauf eine Entspannung der Willkürmuskulatur unterhalb des natürlichen Spannungsniveaus erreicht werden soll. Dabei werden einzelne Muskelgruppen (beispielsweise die Arm- und Bauchmuskulatur) in einer klaren Abfolge kurz angespannt und in der Folge gelöst, worauf sich bei ausreichender Übung und Wiederholung eine Tiefenentspannung einstellen soll. Neben der theoretischen Einführung stehen Praktische Übungen unter Anleitung und Eigenübungen im Vordergrund (Selbsterfahrung).

### Termine

PMR Grundkurs

Sonntag, 28.04. bis Freitag, 03.05.2024  
jeweils von 13:30 – 14:30 Uhr

PMR Aufbaukurs

Sonntag, 28.04. bis Freitag, 03.05.2024  
jeweils von 14:30 – 15:30 Uhr

**Veranstaltungsort**

26757 Borkum

### Wissenschaftliche Leitung

Prof. Dr. med. A. Batra, Tübingen, FA für Psychiatrie und Psychotherapie, stellv. Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Tübingen, Leiter der Sektion Suchtmedizin und Suchtforschung

### Referent

Dr. med. A. Günthner, Landau, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychologischer Psychotherapeut

### Organisatorische Leitung

E. Borg, Leiterin Ressort Fortbildung ÄKWL

### Hinweis

Grund- und Aufbaukurs zusammen führen zur Berechtigung zur Abrechnung des Verfahrens im Rahmen der Richtlinienpsychotherapie nach SGB V und erfüllen die Vorgaben der WBO für das Entspannungsverfahren für Fachärztinnen/-ärzte für Psychiatrie und Psychotherapie, für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie bzw. für die Zusatzbezeichnung Psychotherapie. Voraussetzung für die Anmeldung zum Aufbaukurs ist die vorherige abgeschlossene Teilnahme am Grundkurs.

### Teilnehmergebühren (je Kurs)

€ 418,00	Mitglieder der Akademie
€ 480,00	Nichtmitglieder
€ 355,00	Arbeitslos / Elternzeit

### Auskunft und schriftliche Anmeldung

Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL,  
Postfach 40 67, 48022 Münster,  
Ansprechpartnerin: Johanna Brechmann  
Tel.: 0251 929 - 2220, Fax: 0251 929 - 27 2220,  
E-Mail: johanna.brechmann@aekwl.de

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

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



Grundkurs



Aufbaukurs

Die Veranstaltungen sind im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der ÄKWL mit je **16 Punkten** (Kategorie: H) anrechenbar.