



Fort- und Weiterbildung

[FS 3 / WB5]

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, 11. Mai bis Freitag, 16. Mai 2025

Uhrzeit

jeweils von 09:00 – 13:00 Uhr

Veranstaltungsort

26757 Borkum (der genaue Veranstaltungsort auf Borkum wird rechtzeitig mitgeteilt)

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

Organisatorische Leitung

Elisabeth Borg

Leiterin Ressort Fortbildung der ÄKWL

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: **Kurs ID: 5058**

www.akademie-wl.de/katalog

www.akademie-wl.de/app



Die Borkumbroschüre mit dem Gesamtprogramm kann angefordert werden unter www.akademie-wl.de/borkum oder telefonisch unter 0251 929-2204.

Die Veranstaltung ist im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der Ärztekammer Niedersachsen 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



© Filograph - iStock

Änderungen und Irrtümer vorbehalten! Stand: 08.07.2024/thie