



Fort- und Weiterbildung

Autogenes Training, weitere Entspannungsverfahren und körpertherapeutische Techniken als Top Down

Methoden zur Stress-, Emotions- und Spannungsregulation

24 UE Präsenz

INHALT

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.

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



PRÄSENZVERANSTALTUNG



Sonntag, 26.04.2026 bis Freitag
01.05.2026



Jeweils von 09:00 – 13:00 Uhr



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



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

Autogenes Training, weitere Entspannungsverfahren und körpertherapeutische Techniken als Top Down

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

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

HINWEIS

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

€ TEILNAHMEGEBÜHR

€ 595,00	Mitglied der Akademie
€ 695,00	Nichtmitglied der Akademie
€ 495,00	Arbeitslos/Elternzeit

✓ ZERTIFIZIERUNG

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



AUSKUNFT UND SCHRIFTLICHE ANMELDUNG

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

Marcel Thiede

☎ 0251 929-2211

✉ 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: 5888

www.akademie-wl.de/app

www.akademie-wl.de/fortbildungskatalog



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