

## Weiterbildungskurs

### WB 9a/9b

## Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

### Grund- und Aufbaukurs

#### INHALT

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 wird die Anspannung gelöst, worauf sich bei ausreichender Übung und Wiederholung eine Tiefenentspannung einstellen soll.

In Kurs 9 a (Grundkurs) steht neben einer theoretischen Einführung die praktische Übung der Grundlagen unter Anleitung und im Rahmen von Eigenübungen im Vordergrund.

Grund- und Aufbaukurs (Kurs 9a und 9b) 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 die Fachärztin und den Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie bzw. für die Zusatzbezeichnung Psychotherapie.



#### PRÄSENZVERANSTALTUNG



Sonntag, 26.04.2026  
bis Freitag, 01.05.2026



Grundkurs (**WB 9a**) von 13:30 – 14:30 Uhr  
Aufbaukurs (**WB 9b**) von 14:30 – 15:30 Uhr



26757 Borkum

#### WISSENSCHAFTLICHE LEITUNG

Prof. Dr. med. **A. Batra**, Tübingen, FA für Psychiatrie und Psychotherapie, ZB Klinische Geriatrie, ZB Suchtmedizin, Stellv. Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie und Leiter der Sektion Suchtmedizin und Suchtforschung, Universitätsklinikum Tübingen

#### REFERENT

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

#### HINWEIS

Neben der theoretischen Einführung stehen Praktische Übungen unter Anleitung und Eigenübungen im Vordergrund (Selbsterfahrung).



#### TEILNAHMEGEBÜHR

|          |                            |
|----------|----------------------------|
| € 450,00 | Mitglied der Akademie      |
| € 518,00 | Nichtmitglied der Akademie |
| € 383,00 | Arbeitslos/Elternzeit      |



#### ZERTIFIZIERUNG

Die Veranstaltung ist im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der Ärztekammer Niedersachsen mit **16 Punkten** (Kategorie H) anrechenbar.



#### AUSKUNFT UND SCHRIFTLICHE ANMELDUNG

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

**Hendrik Petermann**



0251 929-2203



[hendrik.petermann@aekwl.de](mailto:hendrik.petermann@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: WB 9a #5886 WB 9b #5887**

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



Anforderung der Borkumbroschüre mit dem Gesamtprogramm:

[www.akademie-wl.de/borkum](http://www.akademie-wl.de/borkum) 0251 929-2204



#### MITGLIED WERDEN & VORTEILE GENIEßEN



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

Vorsitzender: Univ.-Prof. Dr. med. Dr. h. c. Hugo Van Aken, Münster  
Stv. Vorsitzender: Univ.-Prof. Dr. med. Christoph Stellbrink, Bielefeld

Leitung der Geschäftsstelle: Christoph Ellers, B.A.  
Gartenstraße 210-214, 48147 Münster

Änderungen und Irrtümer vorbehalten! Stand: 26.01.2026/pet