

## **Kursprogramm**

### **Gruppenkurs Autogenes Training für Ärzt\*innen**

**Veranstalter:** Referat für komplementäre und integrative Medizin der Ärztekammer für Wien

**Kursort:** ÄKW, Weihburggasse 10-12, 1. Stock, Veranstaltungszentrum, Saal 3

**Zeit:** Fünf Einheiten, 1x wöchentlich jeweils freitags von 19.00 Uhr – 21.00 Uhr sowie ein Auffrischungsabend sechs Wochen später

#### **Kurstermine**

#### **Kursinhalte**

**Freitag, 12. April 2024:** Allg. Information; Übungen: Zurücknehmen, Ruhe, Schwere

**Freitag, 19. April 2024:** Erlebnisberichte der Teilnehmer\*innen; Übungen: Wärme, Herz

**Freitag, 26. April 2024:** Erlebnisberichte; Übungen: Atmung, Bauch

**Freitag, 3. Mai 2024:** Erlebnisberichte; Übungen: Kopf; Formelvariationen; kurzfristige Entspannung über Bauchatmung

**Freitag, 10. Mai 2024:** Erlebnisberichte; Mittelstufe des Autogenen Trainings: formelhafte Vorsätze; Bauchatmung als Weg zur polaren Harmonisierung in Anlehnung an Altchinesische Gesundheitsmodelle (Tai Chi - Yin-Yang bzw. Phasenwandlungslehre), klinische Anwendungsmöglichkeiten

**Freitag, 21. Juni 2024:** Autogenes Training Auffrischungsabend, Zwischenberichte; Wiederholung: autosuggestive polare Harmonisierung; klinische Anwendungsmöglichkeiten

**Anmeldungen** (nur für zumindest 5 Termine gemeinsam möglich) erfolgen über [diesen Link](#). Die Teilnehmerzahl ist mit 30 Personen begrenzt. Die Aufnahme in den Kurs erfolgt gemäß der zeitlichen Reihenfolge der Anmeldungen.

**Kosten:** kostenfreie Teilnahme für Ärztekammer-Mitglieder; bequeme Kleidung wird empfohlen

**DFP Anrechenbarkeit:** insgesamt 12 Punkte (2 Punkte pro besuchter Kurseinheit)

**Kontraindikationen:** Psychosen, akute psychische Erkrankungen, andere akute Erkrankungen

**Teilnahme-Einschränkungen:** akuter Atemwegsinfekt, im Zweifel bitte FFP2 Maske verwenden

**Kursleiter:** MR Dr. Felix Badelt  
Arzt für Allgemeinmedizin  
ÖÄK Diplome für Akupunktur, Homöopathie und Psychosomatische Medizin  
Leiter des Referates für komplementäre und integrative Medizin der  
Ärztekammer für Wien