

Kursprogramm

Gruppenkurs Autogenes Training für Ärzt*innen

Veranstalter: Referat für komplementäre und integrative Medizin der Kammer für Ärztinnen und Ärzte in Wien

Kursort: Kammer für Ärztinnen und Ärzte in Wien, Weihburggasse 10-12, 1. Stock, Veranstaltungszentrum, Saal 3 oder 4

Zeit: Fünf Einheiten, 1x wöchentlich jeweils montags von 19.00 Uhr – 21.00 Uhr sowie **ein Auffrischungsabend** 6 Wochen später

Kurstermine	Kursinhalte
Montag, 12. Jänner 2026:	Allg. Information; Übungen: Zurücknehmen, Ruhe, Schwere
Montag, 19. Jänner 2026:	Erlebnisberichte der Teilnehmer*innen; Übungen: Wärme, Herz
Montag, 26. Jänner 2026:	Erlebnisberichte; Übungen: Atmung, Bauch
Montag, 9. Februar 2026:	Erlebnisberichte; Übungen: Kopf; Formelvariationen; kurzfristige Entspannungsübungen über Bauchatmung
Montag, 16. Februar 2026:	Erlebnisberichte; Mittelstufe des Autogenen Trainings: formelhafte Vorsätze nach Schultz; bipolar harmonisierende Atemübungen in Anlehnung an altchinesische Gesundheitsmodelle (Tai-Chi - Yin-Yang9; Einführung in klinische Anwendungsmöglichkeiten
Montag, 23. März 2026:	Autogenes Training Auffrischungsabend, Zwischenberichte; Wiederholung der A.T.: Grundstufe, der Mittelstufe samt autosuggestive bipolar harmonisierender Atemübungen, klinische Anwendungsmöglichkeiten (incl. Bauchhypnose)

Anmeldungen (nur für alle Termine **gemeinsam möglich**) erfolgen über [diesen Link](#) oder gerne auch per Mail an Frau Brigitte Ziegler - ziegler@aekwien.at.

Die Teilnehmerzahl ist mit 30 Personen begrenzt. Die Aufnahme in den Kurs erfolgt gemäß der zeitlichen Reihenfolge der Anmeldungen. Im Falle von zu später Anmeldung, können Interessierte gerne in die Warteliste für einen weiteren Kurs im Spätherbst 2026 vorgemerkt werden.

Kosten: kostenfreie Teilnahme für Mitglieder der Kammer für Ärztinnen und Ärzte in Wien; bequeme Kleidung wird empfohlen

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

Kontraindikationen: Psychosen, akute psychische Erkrankungen

Teilnahme-Einschränkungen: akute (fieberhafte) Erkrankungen, 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 Kammer für Ärztinnen und Ärzte in Wien