

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 freitags von 19.00 Uhr – 21.00 Uhr sowie **ein**

Auffrischungsabend ca. 6 Wochen später

Kurstermine	Kursinhalte
Freitag, 11. September 2026:	Allg. Information; Übungen: Zurücknehmen, Ruhe, Schwere
Freitag, 18. September 2026:	Erlebnisberichte der Teilnehmer*innen; Übungen: Wärme, Herz
Freitag, 25. September 2026:	Erlebnisberichte; Übungen: Atmung, Bauch
Freitag, 9. Oktober 2026:	Erlebnisberichte; Übungen: Kopf; Formelvariationen; kurzfristige Entspannungsübungen über Bauchatmung
Freitag, 23. Oktober 2026:	Erlebnisberichte; Mittelstufe des Autogenen Trainings: formelhafte Vorsätze nach Schultz; bipolar harmonisierende Atemübungen in Anlehnung an altchinesische Gesundheitsmodelle (Tai-Chi - Yin-Yang); Einführung in klinische Anwendungsmöglichkeiten
Freitag, 20. November 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 am nächstfolgenden bzw. geplanten A.T. Montag-Abend Kurs ab 11. Jänner 2027 teilnehmen.

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 (fiebrhafte) 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