

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 sieben Wochen später

Kurstermine	Kursinhalte
Freitag, 14. Februar 2025:	Allg. Information; Übungen: Zurücknehmen, Ruhe, Schwere
Freitag, 21. Februar 2025:	Erlebnisberichte der Teilnehmer*innen; Übungen: Wärme, Herz
Freitag, 28. Februar 2025:	Erlebnisberichte; Übungen: Atmung, Bauch
Freitag, 7. März 2025:	Erlebnisberichte; Übungen: Kopf; Formelvariationen; kurzfristige Entspannung über Bauchatmung
Freitag, 21. März 2025:	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, 9. Mai 2025:	Autogenes Training Auffrischungsabend, Zwischenberichte; kurze Wiederholung: Mittelstufe A.T. inkl. autosuggestive polare Harmonisierung; Erörterung daraus ableitbarer vielfältiger klinischer 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 Mitglieder der Kammer für Ärztinnen und Ärzte in Wien; bequeme Kleidung wird empfohlen

DFP Anrechenbarkeit: insgesamt 18 Punkte (3 Punkte pro besuchter Kurseinheit)

Kontraindikationen: Psychosen, akute psychische Erkrankungen

Teilnahme-Einschränkungen: akute (fieberhafte) Erkrankung

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