

Anmeldung

Für unsere Planung bitten wir um Voranmeldung bis zum 25.11.2026 (1. Block) bzw. 03.02.2027 (2. Block).

Bitte melden Sie sich online über unsere Website www.hainichakademie.de an.

Für Rückfragen stehen Ihnen die Mitarbeitenden der Hainich Akademie gern zur Verfügung:

+49 3601 80-4052

Kosten

Die Seminargebühr (inkl. Verpflegung) beträgt **160,00 € pro Seminartag**.

Werden **alle 4 Tage** (Dezember und Februar) gebucht, erhalten Sie einen **Rabatt von 10%** auf die Gesamtkosten.

640 €
576 €



Ökumenisches
Hainich Klinikum
www.oehk.de



Wissenschaftliche Leitung

Dr. med. Katharina Schoett

Ärztliche Direktorin
ÖHK MHL

Referent

DP Janine Manthey

Psychologische Psychotherapeutin
Erfurt



Tagungsort

Hainich Akademie

Ökumenisches Hainich Klinikum gGmbH
Pfafferoode 102, 99974 Mühlhausen



Entspannungsverfahren

Einsatz in Diagnostik und Behandlung psychiatrischer und psychosomatischer Krankheitsbilder

02.12., 09.12.2026 sowie 10.02., 17.02.2027
09:00 - 15:30 Uhr



Hainich
Akademie

Über das Seminar

Das Seminar vermittelt Ärztinnen und Ärzten in psychiatrischer Facharztweiterbildung die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson als evidenzbasiertes Entspannungsverfahren für den Einsatz in Diagnostik und Behandlung psychiatrischer und psychosomatischer Krankheitsbilder.

Ausgehend von den theoretischen Grundlagen (Wirkmechanismus, Studienlage) und einer schrittweisen Selbsterfahrung erwerben die Teilnehmenden im **ersten Kursblock** die Grundtechnik (Lang-, Mittel- und Kurzform) sowie erste Anleitungskompetenz.

Im **zweiten Kursblock** wird die Anwendung auf konkrete Störungsbilder (Angststörungen, Depression, Schmerz, Schlafstörungen, psychosomatische und vegetative Symptomatik) sowie auf schwierige Anwendungssituationen (Nebenwirkungen, Widerstand, Traumafolgestörungen mit Dissoziationsneigung) vertieft.

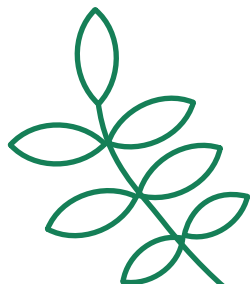
Das Seminar schließt mit einem vollständigen, eigenständig angeleiteten Praxisdurchgang und einem Kolloquium ab.

Bitte beachten Sie:

Der Kurs ist in zwei inhaltlich unterschiedliche Blöcke gegliedert, die sich thematisch ergänzen. Die Blöcke können einzeln oder in Kombination besucht werden – eine Teilnahme an beiden bietet vertiefende Einblicke, ohne dass sich Inhalte wiederholen.

Lernziele

- Theoretische Grundlagen und Wirkmechanismus der PMR sowie aktuelle Studienlage benennen können
- Die Lang-, Mittel- und Kurzform der PMR eigenständig und störungsbildgerecht anleiten können
- Ein individuelles Anleitungsskript auf Basis eines strukturierten Baukastens erstellen können
- PMR störungsbildspezifisch anpassen (Angst, Depression, Schmerz, Schlaf, Psychosomatik) und Kontraindikationen erkennen können
- Mit Nebenwirkungen, Widerstand u. schwierigen Gruppensituationen in der Anleitung sicher umgehen können



Methodik

Wechsel aus theoretischem Input, Selbsterfahrung, angeleiteter Praxis in Klein- und Großgruppe, Fallarbeit sowie strukturiertem Peer-Feedback. Der Praxisanteil überwiegt deutlich gegenüber dem Theorieanteil.

Zielgruppe

Vorrangig Ärzt:innen in Weiterbildung Psychiatrie/ Psychotherapie, aber auch andere Professionen



Anerkennung

CME-Fortbildungspunkten werden bei der Landesärztekammer Thüringen beantragt.

