

Medizinisches Leitbild der medrelax professional

Sehr geehrte Interessentinnen und Interessenten

Medizinische Entspannungsverfahren (MEV) induzieren bei fachgerechter Anwendung einen medizinisch wirksamen Entspannungszustand spezieller Qualität, den sog. Medizinischen Entspannungszustand (MEZ).

Die Fachschule der medrelax soll Ihnen ermöglichen, sich mit den Themen der Entspannungsmedizin theoretisch und praktisch auseinanderzusetzen sowie ein auf Sie abgestimmtes Wissen an Entspannungsverfahren anzueignen.

Die in der medrelax professional unterrichteten MEV sind durch ihre klinische Anwendung etabliert (progressive Muskelentspannung, Autogenes Training) und werden aktuell intensiv klinisch und neurowissenschaftlich erforscht (Achtsamkeits- und Interozeptionstrainings).

Das Ausbildungskonzept der medrelax professional beinhaltet die Vermittlung profunder medizinischer Kenntnisse in Bezug auf Entspannungsverfahren und deren praktische Anwendung bei spezifischen Fragestellungen. Daraus ergibt sich für die Absolventen und Absolventinnen ein breites Tätigkeitsfeld: Vom Wellness-, Fitness- und Sportbereich, über Tätigkeiten in der Gesundheitsprävention bis hin zu Therapien unterstützender Arbeit bei körperlich oder psychisch kranken Personen.

Die Ausbildungslehrgänge sind modular aufgebaut, die Entspannungsverfahren können so einzeln oder aber als Teil eines übergeordneten Fachdiploms erlernt werden.

Das Fachdiplom für med. Entspannungsverfahren MR befähigt Sie zu einer integrierten Anwendung der einzelnen Entspannungsverfahren. Das Spektrum der vermittelten Entspannungsverfahren ist so zusammengestellt, dass eine differenzierte Wahl der Entspannungsinduktion möglich wird. Zur Verfügung stehen dabei die med. Progressive Muskelentspannung (PME), das med. Autogene Training (AT) und die med. Achtsamkeits - Interozeption (AI).

Die genannten Entspannungsverfahren haben alle einen „aktiven“ Aspekt, d.h. bei der Anwendung der Verfahren wird darauf geachtet, dass nach einer „passiven“ Phase der Anleitung eine „aktive“ Phase folgt, in der die Lernenden die Methode eigenständig für sich anwenden können. Diese Autonomie-Förderung ist ein wichtiger Teil unseres Ausbildungskonzeptes. Fremdsuggestive und apparative Methoden zur Entspannungsinduktion werden an der medrelax professional aus diesen Überlegungen nicht angeboten.

Ich hoffe, wir können Ihnen mit unserem Konzept interessante und ansprechende Ausbildungslehrgänge anbieten.

Wir werden uns bemühen, Ihnen den Unterricht spannend zu gestalten, damit Sie entspannt am Lernen dranbleiben können.

Zürich, im Januar 2010, Dr.med. Heinz- Edwin Truffer, Medizinischer Leiter