

## 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 dem Thema Entspannungsmedizin theoretisch und praktisch auseinanderzusetzen, sowie sich ein auf Sie abgestimmtes Wissen an Entspannungsverfahren anzueignen.

Die an der medrelax professional unterrichteten selbstaktiven MEV (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Achtsamkeits-Interozeption®) sind klinisch etabliert und deren Wirksamkeit durch wissenschaftliche Studien breit nachgewiesen. Gerade Achtsamkeits-basierende Verfahren sind zur Zeit Gegenstand intensiver medizinischer Forschung und finden zunehmend Eingang in Gesundheitsförderungs- und Behandlungskonzepte.

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 Absolventinnen und Absolventen ein breites Tätigkeitsfeld als Entspannungsfachfrau / -fachmann: Vom Wellness-, Fitness- und Sportbereich, über Tätigkeiten in der Gesundheitsprävention bis hin zu Therapien unterstützender Arbeit bei körperlich oder psychisch kranken Menschen.

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

Das Fachdiplom zur BeraterIn für Stress- und Selbstmanagement 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 anspannungs-aktive (med. PME), vorstellungs-geleitete (med. AT) und achtsamkeits-basierende (med. AI®) Verfahren.

Die genannten Entspannungsverfahren haben alle einen „selbstaktiven“ 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 selbständig und regelmässig (optimalerweise täglich) 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.

medrelax

Wir legen viel Wert darauf, Ihnen den Unterricht spannend zu gestalten, damit Sie entspannt am Lernen dranbleiben können. Unsere Lehrgänge werden nach erwachsenenbildnerischen Grundsätzen im Blended-Learning Format angeboten. Dies ermöglicht eine zeit- und ortsunabhängige Auseinandersetzung der Ausbildungsinhalte anhand eines didaktisch- und methodisch abgestimmten Lehrcurriculums.

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

Zürich, im Oktober 2018, Dr. med. Heinz-Edwin Truffer  
Medizinischer Leiter medrelax