

Die med. AI® eignet sich, um einen medizinisch wirksamen Entspannungszustand mit Hilfe von Achtsamkeits-Techniken über einen längeren Zeitraum halten zu können. Sie ist *der* selbstaktive Beitrag bei beinahe jeglichen chronischen Erkrankungen.

DIE FACHSCHULE

medrelax professional ist als Fachschule für Entspannungsmedizin spezialisiert auf Ausbildungen in medizinischen Entspannungsverfahren: Autogenes Training (AT), Progressive Muskelentspannung (PME) und die Achtsamkeits-Interozeption® (AI). Als übergreifendes Fachdiplom kann der Titel **Berater / Beraterin für Stress- und Selbstmanagement** erworben werden.

Das akademische DozentInnenteam und die didaktisch abgestimmten Unterrichtsinhalte garantieren eine qualitativ hochstehende Ausbildung.

DIE METHODE

Interozeption ist die Wahrnehmung des Körperinnenraumes über dessen spezifische Rezeptoren (Interozeptoren) und ist Hauptansatzpunkt für die medizinisch Wirkung von Entspannungsverfahren. Die med. Achtsamkeits-Interozeption® (med. AI®) intendiert mit Hilfe von Achtsamkeitstechniken direkt die Interozeption des gesamten Körpers (Ganzkörperinterozeption) und kann sitzend, liegend und stehen praktiziert werden.

In Begriffen der modernen westlichen Psychotherapie ist die med. AI® ein Ganzkörper-gegenständliches Achtsamkeits-basierendes Verfahren und eignet sich in erster Linie um einen einmal induzierten Medizinischen Entspannungszustand (z.B. mittels AT oder PME) über einen längeren Zeitraum halten zu können.

Die med. AI® stammt aus dem altdaoistischen Qi

Gong in Stille (Zhan Zhuang der Hun Yuan Gong – Methode), ist nahtlos in das System der althinesischen Medizin eingebaut und über seinen Einsatz zur Gesundheitsprävention hinaus bei beinahe jeglichen chronischen Krankheitsbildern als selbstaktiver Beitrag verwendbar (Symptomdistanzierung und Symptomverminderung).

«MED.»

Das «med.» in med. Achtsamkeits-Interozeption® (med. AI®) bezeichnet die medizinische Verwendung der Achtsamkeits-Interozeption im Kontext der Entspannungsmedizin. Das Wissen aus dem «Basismodul Entspannungsmedizin» (s.u.) ermöglicht die spätere Verwendung der med. AI® sowohl zur Gesundheitsförderung als auch zur therapeutischen Unterstützung bei körperlichen und psychischen Erkrankungen.

AUSZUG AUS DEM LERNINHALT

«Basismodul Entspannungsmedizin»: Physiologische und psychologische Grundlagen der Stress- und Entspannungsreaktion, Kennzeichen des Medizinischen Entspannungszustandes (MEZ), Psychopathologie / psychopathologische Syndromlehre / Therapieausblick, Indikationen und Kontraindikationen für med. Entspannungsverfahren, Bewusstseinsveränderungen während des med. Entspannungszustandes, Grundlagen der medikamentösen Entspannungsinduktion (Psychopharmakologie), interpersonelle Beziehungsgestaltung bei der Anwendung von MEV (Einzelbehandlungen), Gruppendynamische Aspekte bei MEV (Anleiten von Gruppen).

«Praxismodul med. AI® / begleitetes e-Learning»: Die altdaoistischen Wurzeln des med. AI® (Hun Yuan Gong), physiologische Zusammenhänge gemäss der althinesischen Medizin, moderner Nach-

weis psychophysiologischen Veränderungen in Achtsamkeits- / Meditationszuständen, Achtsamkeit als medizinischer und psychotherapeutischer Fachbegriff, Selbsterfahrung beim Halten des Medizinischen Entspannungszustandes mittels med. AI[®], persönlicher Aufbau der originären Zhan Zhuang im Stehen (fakultativ), eigenes Anleiten der med. AI[®] innerhalb der Lerngruppe, Indikationen und Kontraindikationen der med. AI[®], Modifikationen der med. AI[®] bei psychopathologischen Syndromen, Fallbesprechungen eigener KlientInnen / PatientInnen.

IHRE GEWONNENE KOMPETENZ

Nach dem Diplomlehrgang verfügen Sie über ein fundiertes Wissen in Entspannungsmusik und im Themenbereich Achtsamkeit. Sie kennen die Anwendungsbereiche (Indikationen / Kontraindikationen) Achtsamkeits-basierender Verfahren und Wissen um die Spezifitäten von körpergegenständlichen Achtsamkeitstechniken. Sie kennen die med. AI[®] aus der Selbsterfahrung heraus und sind in der Lage, den Medizinischen Entspannungszustand mittels Ganzkörperinterozeption während mindestens 30 Minuten halten zu können. Sie sind fähig, sowohl gesunde Personen in der AI anzuleiten wie auch kranke Menschen mit Hilfe der med. AI[®] Therapien unterstützend zu begleiten. Sie haben den technischen Grundstock gelegt, um für sich selbst das Zhan Zhuang (Stilles Qi Gong im Stehen) nach der HYG-Methode weiter ausbauen zu können.

DAS DIPLOM

Nach Abschluss des Lehrganges erhalten Sie das **Diplom in med. Achtsamkeits-Interozeption[®] MR**. Dieses befähigt Sie, Gesunde wie auch körperlich und psychisch Kranke in körpergegenständlicher Achtsamkeit anzuleiten.

Das Diplom erlaubt zusammen mit den Diplomaschlüssen med. PME und med. AT die Erlangung des Titels **Berater / Beraterin für Stress- und Selbstmanagement** (Fachdiplom).

Unser Lehrplan in med. AI[®] erfüllt die Kriterien des EMfit, ASA und der SGMEV.



ANFORDERUNGSPROFIL

Der Lehrplan richtet sich an medizinische / paramedizinische Fachpersonen, pädagogische und psychologisch beratende Fachkräfte sowie im Sport- und Gesundheitsbereich tätige Berufsgruppen. Bei entsprechender Eignung steht - nach einer Aufnahmeprüfung - die Ausbildung auch Interessentinnen / Interessenten ohne entsprechenden Berufshintergrund offen. QuereinsteigerInnen profitieren dabei im besonderen Masse von den ausführlichen Kursunterlagen und können bei ausreichender Bereitschaft, sich mit den Themen der Entspannungsmedizin auseinanderzusetzen, dem Unterricht gut folgen.

ALLGEMEINE KENNDATEN

Diplomlehrgang (150 Std., davon 90 Std. direkter Unterricht, 60 Std. e-Learning inkl. Prüfung und eigenständige Übungszeit): Basismodul Entspannungsmusik, Praxismodul med. AI[®] + begleitetes e-Learning, Diplomarbeit, Abschlussprüfung.

(Speziallehrgänge können von dieser Stunden- und Modulzusammensetzung abweichen).

Die Module können auch einzeln als Fortbildung gebucht werden.

Die vermittelten Lerninhalte erfüllen die fachlichen Beitrittsanforderungen der SGMEV (Schweizerische Gesellschaft Medizinischer Entspannungsverfahren).

Ausbildungsort: siehe Kursausschreibung

ReferentInnen: Psychologen / Psychologinnen lic. phil., FMH Fachärzte / Fachärztinnen Psychiatrie und Psychotherapie

Anmeldung und Gesamtschulbrochure über:

www.medrelax.ch

Telefon 044 350 17 40

E-Mail: professional@medrelax.ch

