

**Um med. Entspannungsverfahren (MEV) fachgerecht anzuwenden, braucht es fundiertes entspannungsmedizinisches Grundlagenwissen.**

### 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 DozentInnen-Team und die didaktisch abgestimmten Unterrichtsinhalte garantieren eine qualitativ hochstehende Ausbildung.

### DAS BASISMODUL

Das im Basismodul vermittelte entspannungsmedizinische Fachwissen setzt sich zusammen aus den Resultaten der Stressforschung, aus dem medizinischen Wissen rund um Entspannungsvorgänge im menschlichen Organismus und aus den profunden Kenntnissen in der psychopathologischen Syndromlehre. Ergänzt durch Aspekte der entspannungsmedizinisch relevanten Pharmakologie, der Gruppendynamik und des Einzelsettings bietet das Basismodul den fachlichen Hintergrund, um med. Entspannungsverfahren (MEV) sowohl zur allgemeinen Gesundheitsförderung als auch krankheitsspezifisch einsetzen zu können.

Das „Basismodul Entspannungsmedizin“ kann dabei isoliert absolviert werden oder als Einstiegsmodul für sämtliche Lehrgänge der medrelax professional.

### 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 MEV, 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).

### TEILNAHMEBESTÄTIGUNG / PRÜFUNGSZERTIFIKAT

Das Basismodul kann als abgeschlossene Fortbildungseinheit besucht und zu Fortbildungszwecken verwendet werden (EMR konforme Teilnahmebestätigung). Die fakultativ MC-geprüften Lerninhalte erfüllen die fachlichen Beitrittsanforderungen der SG-MEV (Schweizerische Gesellschaft Medizinischer Entspannungsverfahren).

### KENNDATEN

Basismodul 54 Std. direkter Unterricht. Das Basismodul MEV wird mit zusätzlicher e-Learning Unterstützung durchgeführt. Fakultative Prüfung (SGMEV konformes Prüfungszertifikat).

Ausbildungsort: Siehe Kursausschreibung.

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

Anmeldung / Gesamtschulbroschüre über:

[www.medrelax.ch](http://www.medrelax.ch)

Telefon 044 350 17 40

E-Mail: [professional@medrelax.ch](mailto:professional@medrelax.ch)