

Termine Refresher 2025/2026 – Fachgruppe [Entspannungsverfahren](#)

Ausprobieren, wiedererinnern oder neu kennenlernen.

Als Ihre Fachgruppenleitung bieten wir an: Abwechslung für die Therapie.

Wir stellen Entspannungsverfahren im klassischen Sinne und auch Entspannungsverfahren vor, die durch Bewegung in die Ruhe führen.

Als Empfänger des Fachgruppen-Newsletters erhalten Sie Erinnerungen zu den Terminen. Die Anmeldung dazu erfolgt über die [Fachgruppenseite](#).

Refresher Termine | Startzeit jeweils 10 Uhr | [Webinar-Plattform](#)

29.09. Qi Gong

27.10. Entspannung, Hypnose und Fantasie Reisen

24.11. Autogenes Training in der Reha

2026

26.01. Atemübungen nach Middendorf und nach Faller

23.02. Autogenes Training und Hypnose – formelhafte Vorsatz 1

30.03. Autogenes Training und Hypnose – formelhafte Vorsatz 2

Inhalte und Referierende

Montag, 29. September, Rainer Kurschildgen

Frisch und entspannt in die Woche mit Qigong

Vorgestellt und geübt wird ein kleiner Übungszyklus aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong für alle, die diese kleine Übungsreihe gerne wiederholen möchten oder sie neu kennenlernen möchten.

Montag, 27. Oktober, Heijko Bauer

Entspannung, Hypnose und Fantasiereisen

Unterschiede, Gemeinsamkeiten und eine praktische Einführung mit Übung in der sich Hypnose und Entspannung berühren.

Montag, 24. November, Dr. Anita Püttmann

Autogenes Training in der Reha Praxis

„Muss ich hier auch Ommen?“ - Autogenes Training in der somatischen Reha – Besonderheiten und Vorgehensweise, ein Erfahrungsbericht mit Praxisanteil.

Dr. Anita Püttmann (wiss. Mitarbeiterin Goethe Uni und seit 30 Jahren an einer Fachklinik für Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation, Schwerpunkt sind Herz- und Kreislauferkrankungen, Stoffwechsel, Adipositas, Orthopädie sowie MBOR).

Montag, 26. Januar, Rainer Kurschildgen

Eine kleine Atemreise – Bewegen – Wahrnehmen – Nachspüren

Bewegungs- und Atemwahrnehmungsübungen nach Ilse Middendorf – der erfahrbare Atem – und Norbert Faller – ganzheitliches Atemerleben.

Montag, 23. Februar, Heijko Bauer

Autogenes Training und Hypnose Teil 1

Der formelhafte Vorsatz als Selbsthypnose. Einführung und Erläuterungen mit einer Übung zur Selbsterfahrung

Montag, 30. März, Heijko Bauer

Autogenes Training und Hypnose Teil 2

Der formelhafte Vorsatz – Austausch über die Selbsterfahrung und mögliche Ergebnisse von Teil 1, praktische Anwendung mit Klienten.

Wir freuen uns auf Sie!

Rainer Kurschildgen, Bianca Büttner und Heijko Bauer

