



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER PSYCHOLOGISCHEN FACHGRUPPE ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)

26. Entspannungstherapiewoche -Integration als Chance-

Workshoptagung von Sa. 30. April bis Sa. 7. Mai 2011
in der Akademie am Meer, Klappholtal/Sylt



Leitung und Organisation : DP Dr. Claudia China, Blanckstraße 3, 23564 Lübeck, Tel.: 03212 / 70 70 533, E-Mail: sylt2011@email.de, URL: www.entspannungsverfahren.com, www.dg-e.de

Anmeldung bitte an die Organisatorin (s. o.). Überweisung der Tagungs- und Workshopgebühren mit dem Stichwort „Sylt 2011“ auf das Konto der DG-E e.V. bei der Genossenschaftsbank Fulda Blz 530 601 80 Kto 332 488.

Wegen der begrenzten Teilnahme- und Unterbringungsmöglichkeit in Einzel- und Doppelunterkünften empfehlen wir eine baldige Anmeldung. Die Teilnahmebestätigungen erfolgen in der Reihenfolge der Anmelde- und der Gebühreneingänge. Mit der Teilnahmebestätigung erhalten Sie die Anmeldekarte für die Unterkunft in Klappholtal.

Die Tagung richtet sich vor allem an PsychologInnen (Diplom bzw. Master, Magister, Bachelor), ÄrztInnen, ZahnärztInnen, Kinder- und JugendpsychotherapeutInnen sowie Studierende der Psychologie- bzw. Medizin.

Tagungsgrundgebühr	148€
<i>(DG-E-Mitglieder/StudentInnen)</i>	<i>98€</i>
10 Std.-Workshop	148€
<i>(DG-E-Mitglieder/StudentInnen)</i>	<i>98€</i>
6 Std. –Workshop bzw. Supervision	89 €
<i>(DG-E-Mitglieder/StudentInnen)</i>	<i>58€</i>

Der Preis für Unterkunft mit Vollpension beträgt je nach Kategorie 66 bis 73 €/Tag. Tierpension ist nicht möglich. Die Unterkunftsbuchung kann erst nach Bestätigung der Tagungsteilnahme erfolgen. Externe Übernachtung ist möglich. Teilnahme an den für Interne obligatorischen Mahlzeiten ist für Externe nach vorheriger Absprache begrenzt möglich. Von Externen erhebt die Akademie am Meer eine Gebühr für die Nutzung der Seminarräume in Höhe von 10 €/Tag.

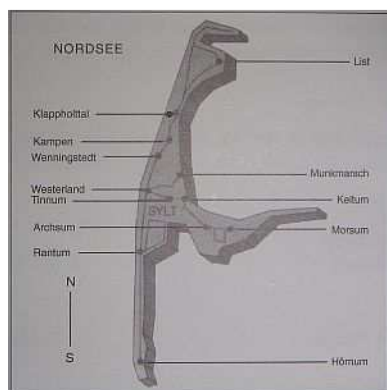
Bei **Rücktritt** gelten die Anmeldemodalitäten der DG-E e.V. (in diesem Programm) und der Akademie am Meer Klappholtal.

Die Akkreditierung der Veranstaltung durch die **PKSH mit maximal 91 Fortbildungseinheiten** und die Anerkennung als Weiterbildungsveranstaltung („**Bildungsurlaub**“) nach dem Bildungsfreistellungs- und Qualifizierungsgesetz (BFQG) der Länder Schleswig-Holstein und Rheinland-Pfalz sind beantragt.

Sie erhalten vor Ort eine individuelle Teilnahmebestätigung und eine TeilnehmerInnenliste. Die Belegung von insgesamt 36 Unterrichtseinheiten (SV/KW, VM, NM + AB) ist möglich. Die Mindestbelegung eines 10Std.-WS ist obligatorisch. Workshops, die der Qualifizierung der Fortbildung in psychotherapeutischen Methoden dienen, sind PsychologInnen (Diplom bzw. Master, Magister, Bachelor), ÄrztInnen, ZahnärztInnen, Kinder- und JugendpsychotherapeutInnen sowie Studierende der Psychologie- bzw. Medizin vorbehalten, da diese Workshops auf der Ausbildung dieser Berufsgruppen aufbauen.

Professionelle Kinderbetreuung kann bei ausreichender Nachfrage organisiert werden (sylt2011@email.de).

Der Pkw- Hin- und- Rücktransport über den Hindenburgdamm kostet rund 85 €. Nutzen Sie die Sparangebote der Deutschen Bahn. Von Westerland sind es ca. 9 km bis Klappholtal. Ein Bus nach List hält an der Vogelkoje / Abzweig Klappholtal.



„Herzlich frisch und stärkend war der Wind. Die Wanderungen auf dem festen Sand das Meer entlang waren meine Lust. Die freie Luft, der salzige Geschmack, die tosenden Wogen, die Wolken vor und über mir, der Strand, die Dünen, das graue Gras...“

Emil Nolde

PROGRAMM

der 26. Entspannungstherapiewoche

-Integration als Chance-

Samstag, 30. April 2011

- 18.30 Abendessen (Speisesaal / Uthland-Gebäude)
- 19.30 Treffen der WorkshopleiterInnen (Ahlborn-Saal)
- 20.00 **Eröffnung der Tagung:** DP Dr. Dietmar Ohm (Ahlborn-Saal)
- 20.15 Einführung in das Programm: DP Dr. Claudia China
- 20.45 Entspanntes Kennenlernen: DP Eckard und Päd. Elivra Nass (Ahlborn-Saal)

Sonntag, 1. Mai 2011

- 7:30 Guten-Morgen-WS Zen-Shiatsu Makko Ho (Meißner)
- 8.00 Kurzworkshops (KW) und Supervision (SV) bis 8.45h
- 9.00 Frühstück
- 9.45 Workshops Vormittag (VM) bis 11.15h
- 11.30 Willkommensgruß des Akademieleiters M.A. Hartmut Schiller
- 11.45 **Vortrag:** Achtsamkeit. DP Prof. Dr. Knud Eike Buchmann (Ahlborn-Saal)
- 12.30 Diskussion
- 13.15 Mittagessen
- 14.00 Entspannung – kinderleicht. DP Oliver Nass (Ahlborn-Saal)
- 14.45 Workshops Nachmittag (NM) bis 16.15h
- 16.45 Workshops Abend (AB) bis 18.15h
- 18.30 Abendessen
- 20:00 **ZABUMM** drumcircle. WS mit Peter Kaiser (www.zabumm.de)

Montag, 2. Mai 2011

- 7:30 Guten-Morgen-WS Zen-Shiatsu Makko Ho (Meißner)
- 8.00 Kurzworkshops und Supervision
- 9.00 Frühstück
- 9.45 Workshops Vormittag
- 11.30 **Vortrag:** Short Universal Regulative Exercise (SURE). Notfälle: Ein Thema für Entspannungsverfahren?! Prof. Dr. Thomas Loew
- 12.15 Diskussion
- 13.15 Mittagessen
- 14.00 Entspannung – kinderleicht (Ahlborn-Saal)
- 14.45 Workshops Nachmittag
- 16.45 Workshops Abend
- 18.30 Abendessen
- 19.30 **Vortrag:** Multimodale Stressresilienz und kre-aktive Verhaltenstherapie. DP Wolf-Ulrich Scholz
- 20.30 **Transmissionsmeditation** mit DP Eckart & Päd. Elvira Nass

Dienstag, 3. Mai 2011

- 7:30 Guten-Morgen-WS Zen-Shiatsu Makko Ho (Meißner)
8.00 Kurzworkshops und Supervision 9.00 Frühstück
9.45 Workshops Vormittag
11.30 **Vortrag:** Imagination in der Psychotherapie. DP Dr. Juliana Matt
12.15 Diskussion 13.15 Mittagessen
14.00 Entspannung – kinderleicht (Ahlborn-Saal)
14.45 Workshops Nachmittag
16.45 Workshops Abend
18.30 Abendessen
19.30 **Vortrag:** Acceptance and Commitment Therapy – Dritte Welle der VT oder nichts Neues?
DP Dr. Claudia China
21.00 **In Bewegung sein** Orientalischer Tanz – Salsa – Samba - Rumba. WS mit Dr. Caroline Lemm (Ahlborn-Saal)

Mittwoch, 4. Mai 2011

- 7:30 Guten-Morgen-WS Zen-Shiatsu Makko Ho (Meißner)
8.00 Kurzworkshops und Supervision 9.00 Frühstück
9.45 **Vortrag:** Spannungsregulation zwischen Aktivität und Wiederherstellung – eine Aufgabe des Entspannungstrainings? DP Dr. Renate Mathesius
10.30 Mitgliederversammlungen der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.) und der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren mit Vorstandswahl (öffentlich) (Ahlborn-Saal)
13.15 Mittagessen
14.00 Wissenschaftliche Exkursion: Entspannung in der Natur (Treffpunkt: Uthland)
17.30 Ad-hoc-Gruppen (s. Aushang)
18.30 Abendessen
19.30 **Werkstattgespräch Entspannungsverfahren** „Wenn Ost- und Westwind sich begegnen“
Moderation DP Björn Husmann (Ahlborn-Saal)

Einladung

zu den **Mitgliederversammlungen**
der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren DG-E e.V.
und der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren FG-E
in der Akademie am Meer, Klappholtal/Sylt am Mi., 4. Mai 2011, um 10.30 Uhr

Tagesordnungen für DG-E e.V. bzw. FG-E

- Entlastung des Vorstandes / Bericht zu den Aktivitäten
- Anträge (Diskussion u. Beschlussfassung)
- Verschiedenes.

gez. Dr. Dietmar Ohm (Vorsitzender DG-E e.V. u. FG-E)
(Anträge können 4 Wochen vorher bei der Geschäftsstelle angefordert werden)

Donnerstag, 5. Mai 2011

- 7:30 Guten-Morgen-WS Zen-Shiatsu Makko Ho (Meißner)
- 8.00 Kurzworkshops und Supervision
- 9.00 Frühstück
- 9.45 Workshops Vormittag
- 11.30 **Vortrag:** Immer weniger tun – immer mehr lassen...! Zur Meta-Theorie von Entspannungs- und achtsamkeitsbasierten Verfahren. DP Björn Husmann
- 12.15 Diskussion
- 13.15 Mittagessen
- 14.00 Entspannung – kinderleicht (Ahlborn-Saal)
- 14.45 Workshops Nachmittag
- 16.45 Workshops Abend
- 18.30 Abendessen
- 19.30 **Vortrag:** Tod und Sterben – Implikationen für Psychotherapie. DP Dr. Dietmar Ohm
- 20.30 **Klavierkonzert** mit Ingeborg Hanssen

Freitag, 6. Mai 2011

- 7:30 Guten-Morgen-WS Zen-Shiatsu Makko Ho (Meißner)
- 8.00 Kurzworkshops und Supervision
- 9.00 Frühstück
- 9.45 Workshops Vormittag
- 11.30 **Vortrag:** Einsatzgebiete des Biofeedback und deren Bewertung. DP Hans-Peter Rehfisch
- 12.15 Diskussion, Berichte aus den Workshops, Anregungen
- 13.15 Mittagessen
- 14.00 Entspannung – kinderleicht (Ahlborn-Saal)
- 14.45 Workshops Nachmittag
- 16.45 Workshops Abend
- 18.30 Abendessen
- 19.30 WorkshopleiterInnentreffen (Meißner-Saal)

Samstag, 7. Mai 2011

- 9.00 Frühstück

Vor der Abreise bitte bis 10.00 h das Zimmer räumen. Pensionskosten bitte bis Freitag-Vormittag in der Verwaltung begleichen.

Die nächsten Entspannungstherapietage in Remagen sollen im Mai 2012, die nächste Entspannungstherapiewoche in Klappholtal/Sylt in der Woche um den 1. Mai im Jahre 2013 stattfinden.

*Das Sylter Meeresküstenklima schafft heiteres Wohlbefinden
für Herz und Seele (Heinrich Pfeleiderer)*

26. Entspannungstherapiewoche
30.4.-7.5.2011 in der Akademie am Meer, Klappholttal/Sylt

Überblick über die Workshops

W 1 AT-Grundstufe, Didaktik	DP H. Brenner	NM
W 2 AT-Fortgeschrittene, Didaktik	DP E. Westhoff	NM
W 3 AT- Supervision + Refresh (6h)	DP B. Husmann	SV
W 4 AT-Oberstufe, Didaktik	DP H. Brenner	AB
W 5 Therapeutische Schätze	DP B. Husmann	NM
W 6 PR für Kinder und Jugendliche	DP Dr. D. Ohm	NM
W 7 PR-Grundst., Selbsterf.+Didaktik (16h)	DP E. Westhoff	KW/VM
W 8 PR-Fortgeschrittene, Didaktik	DP O. Contzen	VM
W 9 PR, Supervision (6h)	DP Dr. D. Ohm	SV
W10 Anwendung Hypnotherapie bei Vermittlung AT	DP D. Wilk	VM
W11 Kognitive Hypnotherapie	DP W. U. Scholz	AB
W12 Klinische Hypnose, Supervision	DP D. Wilk	SV
W13 Hypnose bei somatoformen Störungen u.Schmerz	DP Dr. D. Ohm	AB
W14 Mit Geschichten entspannen	DP D. Wilk	NM
W15 Accept. & Commitment Therapy b. chron. Schmerz	DP Dr. C. China	VM
W16 Qigong zur Förderung von Achtsamkeit ...	DP W. U. Scholz	NM
W17 Entspannter (VT-)Bericht an den Gutachter	DP Dr. M. Mütter	VM
W18 Orientalischer Tanz und Yoga	DP Dr. C. Lemm	AB
W19 Yoga	DP P. Luck	AB
W20 Mentales Training	DP Dr. R. Mathesius	NM
W21 Obertonsingen	MP R. Schimmelpfeng	VM
W22 Die heilende Kraft des Didgeridoos	MP R. Schimmelpfeng	NM
W23 Achtsamkeit in der dyadischen Bewegung ...(Tango)	DP Dr. H.-J. Schneider	NM
W24 Ansätze zu einer Weisheitstherapie	DP Prof. Dr. K. E. Buchmann	VM
W25 Tanz-WS 5Rhythmen	P. Cegla	VM
W26 Ressourcenorientierte Systemische Aufstellung	DP E. Nass + Päd. E. Nass	AB
W27 Konzentrierte Bewegungstherapie	DP M. Grund-Drechsler	VM
W28 Energetische Psychotherapie	DP J. Bockholt	NM
W29 EMDR	DP C. Eschenröder	VM
W30 Wohin mit der Wut?	DP S. Eggerichs	AB
W31 Imagination in der Psychotherapie	DP Dr. J. Matt	AB
W32 Kunsttherapeutische Methoden z. Stressbew. ...	KT B. Buchelt M.A.	AB
W33 Praxisorientierte Einf. in die Biofeedbacktherapie	DP H.P. Rehfisch	VM
W34 Yoga: Pranayama und Kapalabhati	DP D. Mitzinger	AB
W35 SURE: In Minuten tief entspannen ...	Prof. Dr. T. Loew	VM
Offener WS Zen-Shiatsu Makko Ho	DP Dr. C. China	7:30
Offener WS Entspannung- kinderleicht	DP O. Nass	14:00

Bitte darauf achten, dass keine Überschneidungen auftreten !

Workshops: So. , Mo. , Di. , Mi.: nur KW/SV, Do. , Fr.

KW/SV	Kurz-WS/Supervision	8.00 - 8.45 h	je 1UE (ges. 6 h)
VM	Vormittag-WS	9.45 - 11.15 h	je 2UE (ges. 10 h)
NM	Nachmittag-WS	14.45 - 16.15 h	„ „
AB	Abend-WS	16.45 - 18.15 h	„ „

W 1 Autogenes Training – Grundstufe Didaktik (10h NM)

DP PP Helmut Brenner, Paulinenstraße 20, 32108 Bad Salzuflen

Schwerpunkte dieses Workshops sind die Vermittlung der sechs Übungen des AT-Grundstufenkurses, dazugehörige Hilfestellungen sowie andere nützliche Interventionen, die Gestaltung einer lernförderlichen und zum eigenen Üben motivierenden Gruppenatmosphäre sowie kritische Reflexionen über die Rolle des Kursleiters/der Kursleiterin. Weitere Themen sind (Kontra-)Indikation, Grenzen sowie theoretische Hintergründe des AT. Neben der Diskussion von Kursen im klinisch-psychologischen oder VHS-Bereich wird es auch Selbsterfahrungsanteile geben. AT-Selbsterfahrung wird vorausgesetzt.

W 2 Autogenes Training – Fortgeschrittene Didaktik (10h NM)

DP Elisabeth Westhoff, Semmelweisstr.10, 50767 Köln

Inhalte dieses Workshops mit Selbsterfahrungsanteilen sind vertiefende Übungen, um die Wirkung der AT-Grundstufe im Alltag von KursteilnehmerInnen weiter zu verankern, sowie erweiterte, organspezifische Übungen und deren Vermittlung in einem AT-Fortgeschrittenenkurs. Den Schwerpunkt bildet die fachgerechte Arbeit mit der „formelhaften Vorsatzbildung“ Selbsterfahrung mit der AT-Grundstufe ist notwendig, Erfahrungen als AT-ÜbungsleiterIn sind nützlich.

W 3 Autogenes Training – Supervision plus ReFresh (6h SV)

DP PP Björn Husmann, Möckernstr. 48, 28201 Bremen

Ausgehend von mitgebrachten Fragestellungen der TeilnehmerInnen geht es v.a. um die Klärung von „kniffligen“ Lehrsituationen, wobei die Haltung und die Rolle als AT-KursleiterIn im Mittelpunkt stehen werden. Die Supervisionsmethoden sind selbsterfahrungsorientiert und richten sich flexibel nach dem individuellen Bedarf der TeilnehmerInnen. Eigene Unterrichtserfahrung und Supervisions-anliegen sind notwendig, Aufzeichnungen aus der eigenen Unterrichtspraxis etc. sind sehr willkommen(!). PS: Der Workshop eignet sich ebenfalls hervorragend als ReFresh für bereits „altgediente AT-Hasen und Häsinnen“.

W 4 Autogenes Training - Oberstufe Didaktik (10h AB)

DP PP Helmut Brenner, Paulinenstraße 20, 32108 Bad Salzuflen

Die TeilnehmerInnen lernen die meditative Stufe des AT kennen, nämlich die Oberstufe des AT bzw. die autogene Meditation. Im Blickpunkt steht das Erkunden und Erleben existentieller sowie essentieller Möglichkeiten. Dazu gehören Farb-, Form-, Person- und Musikmeditationen. Die Oberstufenschritte zu existentiellen Fragen können erprobt werden. Kenntnisse in der Grundstufe des AT sind Voraussetzung.

W 5 Therapeutische Schätze – praktische Übungen zur Ressourcenaktivierung und Salutogenese (10h NM)

DP PP Björn Husmann, Möckernstr. 48, 28201 Bremen

Theoretische Eckpunkte dieses Workshops sind das Salutogenese-Konzept von Aron Antonovsky (von „salus“ = Unverletzlichkeit, Heilung, Glück und „genos“ = Entstehung) und neuere Erkenntnisse der Therapieforschung bzgl. Ressourcenaktivierung. Beide Aspekte sollen kurz vorgestellt werden. Den Schwerpunkt bilden aber praktische Übungen („therapeutische Schätze“), die eine Aktivierung salutogener Ressourcen in Therapie und Prävention an Leib und Seele erfahrbar machen.

W 6 Progressive Relaxation bei Kindern und Jugendlichen (10h NM)

DP PP Dr. Dietmar Ohm, Ratzeburger Allee 12, 23564 Lübeck

Progressive Relaxation (PR) kann in einer an die Besonderheiten und Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen (ab etwa 6 Jahren) angepassten Vorgehensweise mit positiven Ergebnissen eingesetzt werden. PR kann die Fähigkeit von Kindern und Jugendlichen verbessern, Alltagsbelastungen günstig zu bewältigen, kann die körperliche und psychische Gesundheit stärken und die Lebensqualität erhöhen. Es werden Möglichkeiten, Besonderheiten und Grenzen der PR bei Kindern und Jugendlichen dargestellt. Ausgehend von einer Bestandsaufnahme stressbedingter Probleme und Störungen bei Kindern und Jugendlichen werden Fragen der Indikation und Kontraindikation sowie von Anwendungsmodifikationen der PR behandelt. Weiterhin geht es um Fragen der Methodik und Didaktik bei der Durchführung.

W 7 Progressive Relaxation – Grundstufe Selbsterfahrung und Didaktik (16h KW/VM)

DP Elisabeth Westhoff, Semmelweisstr.10, 50767 Köln

Progressivere Formen des An- und Entspannens werden über zwei Zwischenschritte in eine mentale Beeinflussung der Spannung und Entspannung überführt. Der Workshop bietet den TeilnehmerInnen über die Selbsterfahrung Modelle zur Annäherung an das angestrebte Ziel des mentalen Einsatzes der PR. Voraussetzung: Eigene Erfahrungen mit PR.

W 8 Progressive Relaxation – Fortgeschrittene Didaktik (10h VM)

DP PP Ottmar Contzen, Flehbachstraße 66, 51109 Köln

Aufbau und Darbietung von Entspannungstrainingskursen nach Edmund Jacobson für KollegInnen unter dem Aspekt verhaltenstherapeutischer Strategien: Gegenstand der Betrachtung sind Erwartungen der Klienten sowie sinnvolle Kombinationen von PR/AT und Ericksonischer Sprachführung. Thematisiert werden Schwierigkeiten bei der Darbietung und Durchführung von Trainingskursen.

W 9 Progressive Relaxation - Supervision (6h SV)

DP PP Dr. Dietmar Ohm, Ratzeburger Allee 12, 23564 Lübeck

Supervision für ÜbungsleiterInnen der PR. Besprechung und Erprobung von Basisregeln/Verhalten in der PR. Aufzeichnungen oder Demonstrationen aus eigenen Sitzungen sind willkommen. Die Supervision soll der Klärung von schwierigen Lehrsituationen und der Praxisberatung dienen. Voraussetzung: Eigene Lehrerfahrung mit PR.

W 10 Die Anwendung der Hypnotherapie bei der Vermittlung des Autogenen Trainings (Aufbaukurs Hypnose) (10h VM)

DP PP Daniel Wilk, Herb.-Hellmann-Allee 46, 79189 Bad Krozingen

Das Autogene Training - wie auch jedes andere Entspannungs-verfahren - wird leichter vermittelbar, indem Prinzipien aus der Hypnotherapie angewandt werden. So wird die

Aufmerksamkeit für das gegenwärtige Erleben erleichtert und Störungen werden genutzt, indem sie als Teil der gegenwärtigen Wahrnehmung genutzt werden, wo-durch sie ihr störendes Potential verlieren. Ziel der Verbindung zwischen Hypnotherapie und Autogenem Training ist auch die Erweiterung der Selbstkontrolle körperlicher und psychischer Prozesse.

W 11 Kognitive Hypnotherapie für AnfängerInnen (10h AB)

DP PP Wolf-Ulrich Scholz, Idsteiner Str.116, 60326 Frankfurt

Ohne Hypnosevorkenntnisse vorauszusetzen, führt dieser Workshop theoretisch und vor allem praktisch TeilnehmerInnen mit aktiven psychotherapeutischen Erfahrungen in einfache Interventionsformen der Kognitiven Hypnotherapie ein. (Zumindest "erlesene" Kenntnisse traditioneller Kognitiver Verhaltenstherapie wären erleichternd.)

W 12 Klinische Hypnose – Supervision (6h SV)

DP PP Daniel Wilk, Herb.-Hellmann-Allee 46, 79189 Bad Krozingen

Besprechung und Erprobung von Basisregeln und Verhalten in der Hypnose. Die Supervision soll der Klärung von schwierigen Situationen und der Praxisberatung dienen. Voraussetzung: Eigene Erfahrungen in der Anwendung der Hypnose.

W 13 Klinische Hypnose bei somatoformen Störungen und Schmerzen (10h AB)

DP PP Dr. Dietmar Ohm, Ratzeburger Allee 12, 23564 Lübeck

In dem WS werden zunächst Fragen der Indikation und Kontraindikation von Hypnose bei somatoformen Störungen, einschließlich Schmerzstörungen, erörtert. In praktischen Übungen werden Möglichkeiten der Induktion, der Trance-Vertiefung, der therapeutischen Nutzung und der Rücknahme demonstriert und geübt. An Beispielen aus der therapeutischen Praxis werden Möglichkeiten und Grenzen dieses Verfahrens aufgezeigt. Lernziele: Vermittlung von Informationen und Kompetenzen in Hinblick auf die Indikationsstellung und Durchführung von Klinischer Hypnose bei Schmerzen und somatoformen Störungen.

W 14 Mit Geschichten entspannen und hypnotisieren lernen (10h NM)

DP PP Daniel Wilk, Herb.-Hellmann-Allee 46, 79189 Bad Krozingen

Mit hypnotherapeutischen Texten werden tiefe Entspannungen induziert, indem Widerstände angenommen und genutzt werden. Dem Unbewussten werden Anregungen für systematische und symptomatische Veränderungen angeboten, die eigene kreative Ressourcen aktivieren. Anwendungsmöglichkeiten finden sich in der Psychotherapie und in Entspannungsverfahren, was besonders in der Anfangsphase für viele TeilnehmerInnen (und KursleiterInnen) hilfreich ist. Dieser WS bietet die Möglichkeit, auf angenehme Weise durch Selbsterfahrung zu lernen.

W 15 ACT! Acceptance and Commitment-Therapy bei chronischem Schmerz (10h VM)

DP PP Dr. Claudia China, Blanckstraße 3, 23564 Lübeck

Acceptance- & Commitment-Therapy (ACT!) ergänzt die kognitive Verhaltenstherapie um Elemente wie Achtsamkeit, Akzeptanz des Unveränderbaren und der Anerkennung der Allgegenwärtigkeit menschlichen Schmerzes. Basierend auf der Relational Frame Theorie bietet ACT in einem klar strukturierten Programm eine Fülle von Techniken mit dem Ziel, es auch Menschen mit chronischen Störungen (hier Schmerz) zu ermöglichen, ein werteorientiertes und erfülltes Leben zu leben.

W 16 Qigong zur Förderung von Achtsamkeit und Wohlspannung (10h NM)

DP PP Wolf-Ulrich Scholz, Idsteiner Str.116, 60326 Frankfurt

Ohne Vorerfahrungen mit Qigong oder Taiji vorauszusetzen, werden in diesem Workshop Bewegungsmeditationen aus diesem Bereich der traditionellen chinesischen Medizin speziell

unter den Gesichtspunkten der Förderung von Achtsamkeit und Wohlspannung theoretisch und vor allem praktisch vorgestellt. (Dazu werden "neue" Bewegungsformen gehören, aber auch einige bei TeilnehmerInnen früherer Workshops auf Sylt besonders beliebte, wenn die aktuellen TeilnehmerInnen dies wünschen.)

W 17 Entspannter (VT-) Bericht an den Gutachter (10h VM)

DP PP Dr. Margot Mütter, Psych. Praxis, Flehbachstraße 66, 51109 Köln

Im Seminar werden systematisch alle wesentlichen Gesichtspunkte angesprochen, die bei der Antragstellung für Verhaltenstherapie zu beachten sind, um Ablehnung zu vermeiden und Zustimmung zu erreichen. Ein ausführlicher Leitfaden steht zur Verfügung. Die Referentin ist Gutachterin KBV.

W 18 Orientalischer Tanz – von innen nach außen (10h AB)

DP Dr. Caroline Lemm, Löningerstr. 6, 49809 Lingen

Tanz der Freude wird der **Orientalische Tanz** in den arabischen Ländern genannt. Seine Faszination liegt im lebendigen Wechsel zwischen fließender Bewegung, kraftvollen Akzenten und strömenden Vibrationen. **Orientalischer Tanz** ist die wunderbare Gelegenheit für alle Frauen, ihre eigene Persönlichkeit und Weiblichkeit - jenseits vorgegebener Schönheitsideale und Leistungsansprüche - zu entfalten. Die Körperwahrnehmung und Haltung werden verbessert, die Hüften gelockert, kleine Blockaden gelöst und die Beweglichkeit gesteigert. Aufbauend auf Yoga- und Bodenübungen werden wesentliche Bewegungen des **Orientalischen Tanzes** geübt. Fusionen mit anderen Stilen (Spanischer Tanz und Samba) werden gezeigt.

W 19 Yoga (10h AB)

DP Petra Luck, Erika-Gerstung-Str. 20, 23568 Lübeck, www.petraluck.de

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, etwas für Körper- Geist-Seele zu tun. Yogastunden dauern üblicherweise zwischen 60 – 90 min. Es ist aber auch möglich, schon mit kleinen Übungseinheiten erstaunliche Wirkungen zu erzielen. Wir beschäftigen uns in diesem Workshop mit Yogaübungen, die mit minimalem Aufwand (eine Übung pro Tag) schon Auswirkungen zeigen. Außerdem stelle ich für kurze Yogaübungsreihen zusammen, z.B. Yoga gegen Ärger, Yoga gegen Stress. Eine „normale“ Übungssequenz ist auch dabei, um neben der Kenntnis verschiedener Yogarichtungen die verschiedenen Wirkmechanismen von Yoga einschätzen zu können. **(Achtung: Dieser WS beginnt erst am Montag und findet auch am Mittwoch, 14:00-15:30 bzw. nach Absprache statt)**

W 20 Mentales Training (10h NM)

DP Dr. Renate Mathesius, Rosa-Luxemburg-Str.18, 04416 Markkleeberg

Mentales Training (MT) dient der Handlungsvorbereitung und Zustandsregulation zur besseren Bewältigung von Anforderungs- und Leistungssituationen. MT kann in Beratungsprozesse im Sport- und Firmenbereich, verhaltenstherapeutische Interventionen (z. B. Prüfungsangst) sowie gesundheitsorientierte Programme (z. B. Stress-kompetenz) eingebunden werden. Im Workshop werden Aufbau, Erarbeitung und Anwendung mentaler Trainingsprogramme praktisch er-probt und diskutiert. Im Mittelpunkt stehen die mentale Vorwegnahme von Situationen durch Vorstellungstraining, die Erarbeitung von Handlungskonzepten sowie Selbstmotivierung.

W 21 „Seele des Klanges – Klänge der Seele“ Im Obertonsingen die eigenen Seelenkräfte berühren und stärken (10h VM)

Musikpädagogin Reinhard Schimmelpfeng, Wielandstr. 8, 29203 Bremen, www.obertonmusik.com
Das Obertonsingen lädt zu einer faszinierenden Reise in innere Klangräume und zu universellen Klanggesetzen gleichermaßen ein. Beim Hören und Singen von Obertönen kommt unsere Lebensenergie in eine sanft pulsierende Balance. Durch gezielte Vokalübungen entdecken wir die Obertöne in unserer Stimme sowie neue Klangräume in unserem Körper. Der Stimmsitz verbessert sich, die Stimme entspannt sich und ihre Klangfülle beim Singen und Sprechen wächst. Stilleerfahrung und gemeinsame Klangmeditationen beginnen und beschließen die einzelnen Arbeitseinheiten.

W 22 Die heilende Kraft des Didgeridoos (10h NM)

Musikpädagogin Reinhard Schimmelpfeng, Wielandstr. 8, 29203 Bremen, www.obertonmusik.com
Beim Didgeridoospiel verwandeln wir unseren Atem zu Klang - ohne Noten, „richtig“ oder „falsch“, sondern mit viel Freude schon beim ersten Ton. Wir fühlen uns vitalisiert und gereinigt und erfahren eine körperlich wie mental pulsierende Entspannung. Folgende Übungen begleiten uns auf dem Weg zu unserem Klang: Atemsitz und Atempräsenz, die Kraft des Zwerchfells, der lebendige Klang, Puls, Rhythmus, Flow, die Zirkulationsatmung. Ein gutes Medium ist das Didgeridoo auch für Menschen mit Atemproblemen (z.B. Schlafapnoe). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Instrumente werden gestellt.

W 23 Achtsamkeit und Entspannung in der dyadischen Bewegung am Beispiel des Tango Argentino (10 h NM)

*DP PP Dr. Hermann J. Schneider, Am Schollengarten 3, 65824 Schwalbach a. Ts.
und NN (Workshop- und Tango- Tanzpartnerin)*

Tango A. ist ein sehr spielerischer Paartanz, der viel Achtsamkeit, Entspannung in der Bewegung und tiefe Konzentration der Partner benötigt. So können Harmonie und Hingabe in der Bewegung sowie tiefe emotionale Erfahrungen entstehen. Der WS bietet Gelegenheit, sich frei von Leistungsdruck auszuprobieren, Gefühle ins Fließen zu bringen, den Geist zu beruhigen etc. Spez. Tanztechnik steht *nicht* im Vordergrund, sondern Selbsterfahrungsmomente. Der WS ist gedacht für TeilnehmerInnen *ohne (!)* Vorkenntnisse. Paare werden sich per Selbsterfahrung finden. Feste Paare sollten zu Erfahrungen mit anderen Tn bereit sein. Frauen, die bereit sind, die „Männer-Rolle“ einzunehmen, dies bitte bei der Anmeldung mitteilen! Tanzschuhe sind sinnvoll.

W 24 Ansätze zu einer Weisheitstherapie (10h VM)

DP Prof. Dr. Knud Eike Buchmann, Seible 27/3, 78073 Bad Dürrenheim
Nach Klärung der Bedeutungen von Verstand/Vernunft, Klugheit und Weisheit werden die Struktur-Elemente von (Lebens-)Weisheit dargestellt und durch Inhalte aus der psychotherapeutischen Praxis der TeilnehmerInnen konkretisiert. Weiterhin sollen alltagstaugliche bzw. lebenspragmatische „Regeln“ (als Richtungsweiser) erarbeitet bzw. dargestellt werden. Das „Streben nach Weisheit“ wird durch Ansätze eines philosophischen Denkens und Vorgehens ermöglicht. Diverse Arbeitsmaterialien werden verteilt.

W25 Tanz der 5Rhythmen® nach Gabrielle Roth (10h VM)

Petra Cegla, Frischwassertal 21, 25992 List/ Sylt
Die Füße am Boden, ohne Richtung und ohne Plan im eigenen Rhythmus fließen... Je mehr wir uns von der Betrachtung und Bewertung im Äußeren lösen, desto mehr können wir uns selbst bewußt wahrnehmen und spüren. Gedanken und Grübeleien haben Pause. Unterschiedliche Rhythmen und Musikstile unterstützen dabei und machen Gefühle spürbar,

die durch Tanz und Bewegung ins Fließen kommen. Es eröffnen sich Räume, in denen wir uns ausprobieren, ausdrücken und entspannen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. (Für diesen WS gibt es keine Fortbildungs-Punkte der PKSH)

W 26 Ressourcenorientierte Systemische Aufstellungen (10h AB)

DP PP Eckard Nass und Päd. Elvira Nass, Süderstr.2a, 25541 Brunsbüttel

In den Systemischen Aufstellungen erkunden wir unter Einbeziehung ungenutzter Ressourcen die Potenziale und den Lösungsraum von Themen der TeilnehmerInnen. Mögliche Formen sind die Aufstellung eines Unterstützersystems, die Glaubenspolaritätenaufstellung, die Ziel-Annäherungs-Aufstellung, die Aufstellung der Chakren, die Ich-Selbst-Aufstellung, die Aufstellung des eigentlichen Themas und andere.

W27 Konzentrierte Bewegungstherapie (10h VM)

DP PP Marita Grund-Drechsler, Fasanenweg 54, 22964 Mollhagen

Die Konzentrierte Bewegungstherapie ist eine körperorientierte psychotherapeutische Methode, bei der Wahrnehmung und Bewegung als Grundlage von Erfahrungen und Handeln genutzt werden. Im Umgang mit sich, Materialien und Personen wird, neben den realen Erfahrungen, ein symbolisierter Bedeutungsgehalt erlebbar. Auch Nonverbales kann so über das Erleben und Reflektieren in Worte gefasst, bearbeitet und verstanden werden. Der WS will eine praktische Einführung in die KBT geben und ist als reiner Selbsterfahrungskurs angelegt.

W 28 Energetische Psychotherapie (10h NM)

DP PP Jutta Bockhold, Brookstraße 13, 24568 Oersdorf

Im Workshop werden grundlegende praktische Methoden der Energetischen Psychotherapie (EP) vermittelt und geübt. Unterschiedliche theoretische Konzepte zur EP (Meridianlehre der Traditionellen Chinesischen Medizin und neurophysiologische Theorien) werden vorgestellt und diskutiert. Das Klopfen von Akupunkturpunkten bei gleichzeitiger Aktivierung eines emotionalen Problems führt bei vielen psychischen Störungen zu bedeutsamen Veränderungen. EP hat sich besonders im Einsatz bei Angststörungen und bei traumatischen Störungen bewährt. Verfahren der EP können auch als Selbsthilfemethoden in kritischen Situationen eingesetzt werden.

W 29 Einführung in EMDR (10h VM)

DP PP Christof Eschenröder, Treseburger Str. 15, 28205 Bremen

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) ist ein von Francine Shapiro begründetes therapeutisches Verfahren, das in verschiedene psychotherapeutische Grundorientierungen integriert werden kann. EMDR gehört zu den wirksamsten Methoden zur Behandlung posttraumatischer Belastungsstörungen; es kann aber auch zur Behandlung anderer Störungen (z. B. Phobien) eingesetzt werden. In diesem Seminar werden die theoretischen Grundannahmen und das praktische Vorgehen in der EMDR erläutert und demonstriert. Unterschiede und Gemeinsamkeiten mit anderen Ansätzen der Traumatherapie werden dargestellt.

W 30 Wohin mit der Wut? (10h AB)

DP PP Silke Eggerichs, Rulantweg 6, 22763 Hamburg

In der psychotherapeutischen Arbeit spielt der Umgang mit Wut, Ärger und Aggressionen oft eine wesentliche Rolle. In diesem Workshop wird es darum gehen, wie der Zugang zu diesen Gefühlen unterstützt werden kann. Wie können PatientInnen oder KlientInnen dazu angeleitet werden, ihre heftigen aggressiven Emotionen wahrzunehmen, auszudrücken und

anzunehmen. Wieviel Ärger ist überhaupt gesund? Wie können aggressive Energien konstruktiv genutzt werden? Diese Fragen werden aufgegriffen, Arbeitsweisen und Übungen aus der Gestalt- und Körpertherapie werden vermittelt und theoretisch reflektiert.

W 31 Imagination in der Psychotherapie (10h AB)

DP PP Dr. Juliana Matt, Am Falkenberg 117, 125624 Berlin

Alle großen Psychotherapieverfahren arbeiten mit Imaginationen. Die Arbeit mit Imaginationen erleichtert die Therapie. In der Traumatherapie ist die Imaginationsarbeit nicht mehr wegzudenken. In dem Seminar werden die Grundlagen der Imaginationsarbeit, deren sprachliche Gestaltung sowie verschiedene Ansätze wie die räumliche und zeitliche Dissoziation, Kameratechniken, Veränderung der Größe oder Intensität von Problemen, Wegpacktechniken, Modellbildung (Modellsituationen und Modellverhalten), Ressourcenaktivierung und die Vorstellung von Lösungen dargestellt und eingeübt.

An Beispielen wird die Konstruktion von Imaginationen erklärt und deren Anwendung bei Ängsten, Depressionen, Schmerzen und psychosomatischen Beschwerden dargestellt und eingeübt. Die vorgestellten Imaginationen sollen von den Kursteilnehmern in Kleingruppen eingeübt und auf individuelle Bedürfnisse angepasst werden. Zuletzt wird noch die Arbeit mit Metaphern und Geschichten gezeigt.

W 32 Einführung in kunsttherapeutische Methoden zur Stressbewältigung und Entspannung (10h AB)

Dipl.-Kunstther. Bärbel Buchelt MA, Kopenhagener Str. 41, 10437 Berlin

Dieser Workshop bietet eine Einführung in kunsttherapeutische Methoden mit dem Ziel der kreativen Stressbewältigung und Entspannung. Einige Elemente berücksichtigen die spezifischen Bedürfnisse von TherapeutInnen (PsychologInnen, ÄrztInnen, / Menschen die in therapeutischen Berufen arbeiten...). Es wird viel Zeit zum Eintauchen in künstlerische Prozesse sowie zu Reflexion und Austausch geben. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich ein Interesse in entspannter Atmosphäre verschiedene künstlerische Medien als Ausdrucksmittel zu erkunden. **Materialumlage ca. 10,- €.**

W 33 Praxisorientierte Einführung in die Biofeedbacktherapie (10h VM)

DP PP H.-P.Rehfish, Taubenäcker 17, 35435 Wettenberg

In dem Seminar werden die physiologischen Grundlagen, des Biofeedbacktrainings und deren Auswirkung auf den Körper und die Psyche anschaulich dargestellt. Es werden die grundlegenden Trainingstechniken des Biofeedbacks, wie Hauttemperatur, EMG, Hautleitfähigkeit, Puls, Herzvariabilität, Vasokonstriktion, EKG, Atem, und EEG dargestellt, geübt und den Teilnehmern Gelegenheit gegeben erste eigene Erfahrungen mit der Biofeedbacktherapie zu machen. Hierzu werden ausreichend verschiedene Geräte zur Verfügung gestellt um in Kleingruppen Patienten oder Therapeutenverhalten kennen zu lernen, ein zu üben und erste eigene Erfahrungen mit den Techniken zu machen. Der Einsatz bei den wichtigsten Krankheitsbildern: Spannungskopfschmerz, Migräne, Bruxismus, Rückenschmerzen, Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, usw. wird beschrieben und deren Wirksamkeit beurteilt. Weiterhin wird der Einsatz des Biofeedbacks bei Stress, als Entspannungsmethode und als Ergänzung zur Entspannung dargestellt. Ziel des Seminars ist Biofeedback als Therapieform kennen zu lernen, eine Übersicht zu bekommen und danach weitere Schritte unternehmen zu können sich in dieses Thema einarbeiten zu können. Erwünscht wird eine aktive Mitarbeit.

WS 34 Yoga: Pranayama und Kapalabhati (10h AB)

DP PP Dietmar Mitzinger, Salzstraße 36, 41460 Neuss

In diesem Workshop wird Kapalabhati als Atemübung bzw. Pranayamaübung aus dem Yoga vorgestellt. Die genauen Muster dieser speziellen Atemübungen werden aufgezeigt. Es wird eine eingehende Analyse der Vorgänge in der Lunge und im Herz-Kreislaufsystem dargestellt. Aus den Darstellungen werden Anwendungen im therapeutischen Bereich entwickelt. Die TeilnehmerInnen haben genug Raum, um die Übung Kapalabhati an sich zu erfahren. Die Atemübungen werden begleitet von Asanas bzw. Körperübungen, wie sie im Yoga üblich sind.

WS 35 SURE: In Minuten tief entspannen ohne Vorbereitung in kritischen Situationen: Wunder oder Wissenschaft - Psychologische Notfälle: Doch ein Thema für Entspannungsverfahren (8h VM)

Prof. Dr. Thomas Loew, Universitätsklinikum Regensburg, Franz-Josef-Strauss Allee 11, 93053 Regensburg

PMR und AT sind stressreduzierend. Nachteilig ist, dass diese über Wochen erlernt werden müssen. Viele brauchen dann dazu Ruhe und Liegemöglichkeit. Auch Traumatherapie kennt Entlastungstechniken, mit den selben Problemen. Was fehlte, ist ein Ansatz, der auf körperliche und psychische Symptome über einen körperlichen Zugang - somatisch - universal (d.h. ohne spezielle Zielsetzung und überall), regulierend konzeptionell durch Übungen (Exercises) einwirkt (also leicht zu lernen und anzuwenden). Erste Studien zeigen, dass SURE, das der Sufilehre entnommen ist und so auch für östliche Kulturen interessant ist, genau diese Lücke schließt. Wiegen Sie doch sich und andere einfach mal in Sicherheit! www.schattauer.de/de/magazine/uebersicht/zeitschriften-a-z/pdp/inhalt/archiv/manuscript/13204.html (**Achtung: Dieser WS endet nach 8 Std. schon am Donnerstag**)

Mit Ihrer Anmeldung geben Sie Ihre Einverständniserklärung, dass Ihr Name und Ihre Kontaktdaten in eine TeilnehmerInnenliste eingetragen und an alle TagungsteilnehmerInnen weitergegeben werden. Ein Rücktritt von einer verbindlichen Anmeldung ist nur schriftlich möglich und nur wirksam bei schriftlicher Rücktrittsbestätigung durch die DG-E e.V.-Geschäftsstelle. Bei Rücktritt bis vier Wochen vor Kursbeginn fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 20,- an. Erfolgt die Abmeldung vier bis eine Woche vor Kursbeginn, so müssen 50 % der Teilnahmegebühr entrichtet werden. Bei Absage später als eine Woche vor Kursbeginn wird die Gesamtkursgebühr fällig. Falls uns eine von Ihnen genannte Ersatzperson bis eine Woche vor Kursbeginn ihre Anmeldung inkl. Überweisung der Gebühren zugesandt hat, erhalten Sie Ihre Teilnahmegebühr zurück. Berücksichtigen Sie bitte, dass bei schriftlichen Absagen jeweils der Posteingang bei der DG-E e.V.-Geschäftsstelle maßgeblich ist. Diese Rücktrittsbedingungen gelten unabhängig von den Gründen der Nicht-Teilnahme (Krankheit, Unfall, "höhere Gewalt" etc.)

Klappholtal - Akademie am Meer

Die Klappholtaler Akademie am Meer www.akademie-am-meer.de ist eine besondere Stätte der Weiterbildung und Erholung. Sie dient der Fortbildung und ist ein kultureller Treffpunkt mit außergewöhnlicher Atmosphäre, die aus der urtümlichen Sylter Inselandschaft und dem Zusammenleben aufgeschlossener Menschen entsteht.

Die Heimvolkshochschule Klappholtal, Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter der Düne am Weststrand der Insel und inmitten einer weiträumigen Dünenlandschaft. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung. Auf dem Wendeplatz vor dem Verwaltungsgebäude kann be- und entladen, aber nicht geparkt werden. Für TeilnehmerInnen, die außerhalb der Öffnungszeiten des Verwaltungsbüros ankommen, liegen die Zimmerschlüssel in der Kaffeestube gegenüber dem Büro bereit.

In Klappholtal wird Vollpension geboten. Vegetarische Kost wird angeboten, aber keine speziellen Diäten. Für einzelne nicht gewünschte Mahlzeiten kann bei frühzeitiger Meldung in der Küche Proviant gereicht werden. Die Tagung beginnt Samstag mit dem Abendessen und endet am nächsten Samstag mit dem Frühstück.

Die TeilnehmerInnen wohnen in einfachen, aber behaglich eingerichteten Einzel- und Doppelzimmern, die mit fließendem Wasser, zumeist mit Warmwasser, teilweise mit WC und Dusche ausgestattet sind. Nur für ca. 1/3 der TeilnehmerInnen stehen Einzelunterkünfte zur Verfügung. Den anderen wird, soweit Platz vorhanden, die Halbbelegung einer Doppelunterkunft von der Tagungsstätte angeboten. Die Häuser und Häuschen liegen verstreut im akademieeigenen 7 ha großen Dünengebiet. Preisermäßigungen für Kinder bis zu 14 Jahren sind dann vorgesehen, wenn sie zusammen mit den Eltern in Mehrbetthäusern wohnen.

Außer den Räumen für größere Veranstaltungen stehen den TeilnehmerInnen außerhalb der Workshopzeiten die folgenden Räume zur Verfügung: Lese- und Musikzimmer, Fernsehraum, Glashaus, Kaffeestube und zeitweise ein Kiosk. Das Glashaus ist für geselliges Zusammensein und Kennenlernen der TeilnehmerInnen geeignet. Hier werden mittags und abends Getränke angeboten, es besteht aber kein Verzehrzwang. Die Nachtruhe ist zu beachten. In allen Gemeinschaftsräumen soll nicht geraucht werden.

Die frühere Trasse der Inselbahn ist zu einem Radweg ausgebaut und führt direkt an Klappholtal vorbei. Einige Fahrräder vermietet die Verwaltung. Der Nordteil der Insel Sylt besteht aus Dünen sand, der größtenteils durch Anpflanzung von Strandhafer (*Ammophila arenaria*) zusammengehalten wird. Deshalb bitten wir, die Dünenbepflanzungen nicht zu betreten und nur Wege zu benutzen. Die Umgebung von Klappholtal ist Naturschutzgebiet.