



## Entspannungsverfahren bei neurologischen Erkrankungen

### Dipl.-Psych. Viola Anta Brink

Kliniken Schmieder, Gailingen am Hochrhein

#### Inhalt:

Im Seminar geht es um das Kennenlernen und die praktische Umsetzung der beiden Entspannungsverfahren: Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach E. Jacobson und das Autogene Training (AT) von J. H. Schultz. Es wird jeweils Theorie und Praxis vermittelt, entsprechend mit Selbsterfahrung verknüpft. Bei der PMR wird das Konzept von Anspannung und Entspannung, sowie die Übungsformen (Kurz- bis Langform) und deren Wirkungen aufgezeigt. Beim AT wird die Grundstufe theoretisch und praktisch vermittelt, aber auch die Vorsatzbildung und die Oberstufe werden ausgeführt. Bei der Vorsatzbildung geht es um selbstgewählte, autosuggestive Sätze (Formel), die helfen Änderungen im Verhalten oder Einstellungen zu erreichen. Die Vorsatzbildung ist die Basis der Oberstufe. In der Oberstufe geht es darum Farbe, Bilder, Objekte etc. aufkommen zu lassen.

Grundsätzlich geht es neben dem Eigenerleben der Verfahren um die Umsetzung in die Praxis mit Patient:innen. Hierbei steht der Zusammenhang mit verschiedenen Krankheitsbildern und den Wirkweisen der Verfahren im Vordergrund. Dabei geht es auch um deren Grenzen bzw. Kontraindikationen, insbesondere bei neurologischen Erkrankungen.

#### Literaturvorschläge:

Krampen, G. 2013. Entspannungsverfahren in Therapie und Prävention. 3. Auflage. Göttingen: Hogrefe.

Petermann, F. Hrsg. 2020. Entspannungsverfahren. 6. Auflage. Weinheim Basel: Beltz Verlag.

Jacobson, E. 2011. Entspannung als Therapie, Progressive Relaxation in Theorie und Praxis. 7. Auflage. Leben Lernen Bd. 69, Stuttgart: Klett-Cotta.

#### Zur Person:

Dipl.-Psych. **Viola Anta Brink** ist seit mehr als 10 Jahren neuropsychologisch in den Kliniken Schmieder tätig. Im Studium erwarb Sie die Ausbildung in AT und PMR und wendete diese in ihren Klinikstätigkeiten und zusätzlich als Entspannungsdozentin (ca. 15 Jahre) an. Sie machte Weiterbildungen in Neuropsychologie und zu Biofeedback und ihre Begeisterung für die Entspannungsverfahren und deren Wirksamkeiten sind auch in ihrer neurologischen Klinikstätigkeit (Schmieder Kliniken: Standort Gailingen) ungebrochen

**Kursnummer:** FB261211A

(Bitte bei der Anmeldung angeben)

#### Termin:

Freitag 11.12.2026 09:00 - 18:00 Uhr  
Samstag 12.12.2026 09:00 - 16:00 Uhr

**Zeitungfang:** 16 Stunden à 45 Minuten

**Ort:** Schweizerische Epilepsie-Stiftung  
EPI-Park Seminar  
Südstrasse 120  
8008 Zürich  
Schweiz

**Didaktik:** Vortrag, interaktiver Workshop, Übungen, Diskussion

**Zielgruppen:** Psycholog:innen, Neuropsycholog:innen, PP und KJP

**Teilnehmendenzahl:** max. 24 Personen

**FSP Anrechnung:** beantragt

**Kursgebühr:** 570,00 €

#### Inklusivleistungen:

Unser Geschenk: Autogenes Training Das Original-Übungsbuch (TRIAS). In der Kursgebühr sind außerdem warme und kalte Tagungsgetränke und Snacks inbegriffen. Ein Mittagessen können Sie im EPI-Restaurant auf eigene Kosten einnehmen.

Zugelassene Weiterbildungsstätte der PTK  
Bayern für Klinische Neuropsychologie

