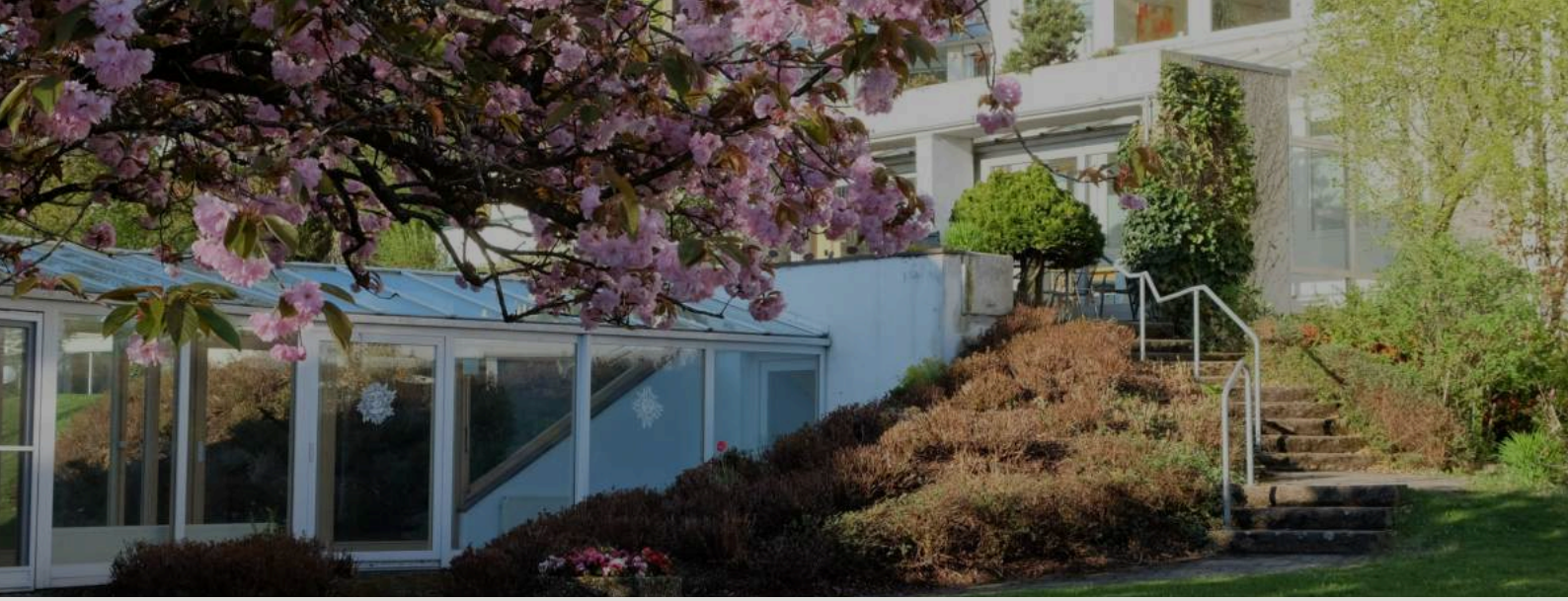
Psychosomatische Privatklinik
Bad Grönenbach

EINWEISERTAG

SAMSTAG, 24. MAI 2025

Psychosomatische Privatklinik Bad Grönenbach

"GELASSENE LEBENSFÜHRUNG MIT DER VAGUSTHERAPIE"



FORTBILDUNGSPROGRAMM

09:30 Uhr – 10:00 Uhr	Ankunft & Check-In (Haupthaus, EG)
10:00 Uhr – 10:15 Uhr	Begrüßung & Einführung Dr. med. Jochen von Wahlert (Ärztlicher Direktor & Geschäftsführer) (Haupthaus, 3. OG, Raum "Kuckuck")
10:15 Uhr – 11:45 Uhr	"Kraftvoll gelassen mit der Vagustherapie" Es werden Techniken vermittelt, die zur Stärkung der der emotionalen Resilienz und Stressbewältigung durch gezielte Vagusnerv-Stimulation unterstützend wirken können. Teilnehmer lernen, wie sie durch diese Anwendung ihre mentale Balance verbessern und ihre Selbstregulation fördern können. Dr. med. Jochen von Wahlert (Ärztlicher Direktor) & Martina Niehaus (Körpertherapeutin) (Haupthaus, 3. OG, Raum "Kuckuck")
11:45 Uhr – 12:00 Uhr	Kaffeepause
12:00 Uhr – 12:45 Uhr	"Praktisches" Vorstellung einiger Vagusübungen Dr. med. Jochen von Wahlert (Ärztlicher Direktor) & Martina Niehaus (Körpertherapeutin) (Haupthaus, 3. OG, Raum "Kuckuck")
12:45 Uhr – 13:45 Uhr	Gemeinsames Mittagessen (Haupthaus, Kaminzimmer; Selbstbedienung am Büffet)
13:45 Uhr – 14:30 Uhr	"Die bewegte Pause - Qi Gong am hohen Schloss" Ursula Doser (Kreativtherapeutin) Dr. Susanne Roth (Ärztin) (Schloßgarten / Treffpunkt am Haupteingang)

14:30 Uhr – 16:00 Uhr	**„Gut mit mir" – über Körpererfahrung zu mehr Gelassenheit?"** Die Konzentrative Bewegungstherapie (KBT) ist eine körperorientierte psychotherapeutische Methode, die in mehr als 140 psychosomatische-psychiatrischen Kliniken fest im Behandlungssetting etabliert ist. Durch die Konzentrative Hinwendung auf das eigene Erleben im Hier und Jetzt, das bewusste Wahrnehmen von Sinneseindrücken und Bewegung wird eine Vertiefung der Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion ermöglicht. Mit jeder Belebung des Wahrnehmens wird gleichzeitig eine innere Bewegung ausgelöst, die dabei helfen kann Selbstanbindung und positiven Selbstbezug zu unterstützen und neue Wege der ganzheitlichen Selbstfürsorge zu entdecken und einzuüben. Über praktische Erfahrungen möchten wir Ihnen einen Eindruck der Methode vermitteln. Susanne Kucher (zertifitzierte Bindungs- und Traumatherapeutin) Dr. med. Cornelie Duhm-Brown (Oberärztin) (Haupthaus, UG, Raum "Wiesengrund")
16:00 Uhr – 16:30 Uhr	Kaffeepause im Kaminzimmer
16:30Uhr – 17:30 Uhr	**"Yoga Nidra"** Eine tief entspannende Praxis, die durch geführte Meditation und systematisches Body-Scaning Körper und Geist in einen Zustand der vollkommenen Entspannung versetzt. Diese Technik fördert tiefe Regeneration und hilft Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Stefanie Wiedenmann (Kreativtherapeutin) Dr. med. Cornelie Duhm-Brown (Oberärztin) (Haupthaus, UG, Raum "Wiesengrund")
17:30 Uhr - 18:00 Uhr	**"Abschluss und Reflektion"** Dr. med. Jochen von Wahlert (Ärztlicher Direktor & Geschäftsführer) (Haupthaus, EG, Raum "Kaminzimmer")
18:00 Uhr	Hausführung
ab 18:30 Uhr	gemeinsames Abendessen (Haupthaus, EG, Raum "Kaminzimmer")