

# Anmeldung

Zur Anmeldung gelangen Sie über folgenden Link:  
[www.aerztekammer-bw.de/akademie-baek-sw](http://www.aerztekammer-bw.de/akademie-baek-sw)  
oder direkt über diesen QR-Code (Klick oder Scan):



## Teilnahmegebühr

200,- Euro inkl. Yoga-Matte

Die Teilnahme ist nur durch die vorherige Anmeldung über das SVmed Portal der Landesärztekammer Baden-Württemberg möglich. Bei einer Abmeldung gilt: bis 2 Wochen vor Kursbeginn – keine Zahlungsverpflichtung; bis 1 Woche vor Kursbeginn – Bearbeitungsgebühr von 50%; bei späterer Absage oder Nichterscheinen – Erhebung von 100% der Gebühr. Falls die Mindestteilnehmerzahl eine Woche vor Veranstaltungsbeginn nicht erreicht ist, kann die Veranstaltung abgesagt werden.

## Fortbildungspunkte

Die Veranstaltung ist mit **10 Fortbildungspunkten** der Landesärztekammer Baden-Württemberg zertifiziert.

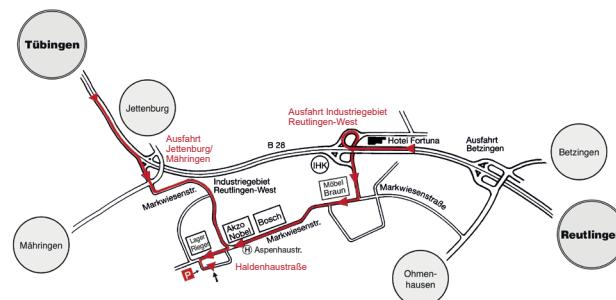
## Kontakt und Information

Akademie für Ärztliche Fortbildung  
Bezirksärztekammer Südwürttemberg  
Dr. Beate Harder  
Haldenaustraße 11, 72770 Reutlingen  
Telefon: 07121 917-2446 / -2415 / -2416  
E-Mail: [fortbildung@baek-sw.de](mailto:fortbildung@baek-sw.de)

# Veranstaltungsort

Ärztehaus Reutlingen  
Haldenaustraße 11  
72770 Reutlingen

## Anfahrt



(Bitte geben Sie in Ihrem Navigationsgerät ein:  
Haldenaustraße 11, 72127 Kusterdingen)

Direkt vor dem Ärztehaus stehen kostenlose **Parkmöglichkeiten** sowie **überdachte Fahrradparkplätze** zur Verfügung.

## Öffentliche Verkehrsmittel:

Von Reutlingen Hbf:  
mit den Buslinien 10 oder 12,  
von Tübingen Hbf:  
mit der Buslinie 7611  
jeweils bis Betzingen, Aspenhaustraße.  
Anschließender Fußweg ca. 5 min.



Bezirksärztekammer  
Südwürttemberg

Akademie für Ärztliche Fortbildung

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Samstag, 4. Juli 2026  
9:00–16:45 Uhr

Die wachsende berufliche Belastung und die unverändert schwierigen Arbeitsbedingungen für Ärztinnen und Ärzte sind unbestritten. Die physischen und psychischen Anforderungen, die durch den Umgang mit kranken und sterbenden Menschen, durch den permanenten Zeitdruck und die ökonomischen Herausforderungen entstehen, führen zu einer zunehmenden Verschärfung der angespannten Situation.

Das erfahrungsorientierte Seminar „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ basiert auf dem "Mindfulness-Based Stress Reduction Programm" (MBSR). Dieses Programm wurde Ende der siebziger Jahre in den USA von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt. Inzwischen belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien die Wirksamkeit dieses Programms.

Grundlage des Seminars ist die intensive Schulung der Achtsamkeit im Alltag und in der Stille. Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit immer wieder zum gegenwärtigen Moment zurückzubringen.

Durch geleitete Meditationen und sanfte Körperübungen lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Atmung, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen ohne sie zu bewerten. Die Praxis der Achtsamkeit befähigt dazu, die gewohnheitsmäßigen Verhaltensweisen im Umgang mit innerem und äußerem Stress, mit Krankheiten und Schwierigkeiten zu erkennen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen immer wieder innezuhalten und den Herausforderungen des Lebens mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen.

### Ziele des Seminars sind:

- Verständnis für die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis zu bekommen
- eigene Erfahrungen mit Achtsamkeits-Übungen zu machen
- Anregungen zu erhalten, um Achtsamkeit in den eigenen Alltag bzw. Berufsalltag zu integrieren
- ein Behandlungskonzept kennenzulernen, das auch bei den Patienten zur Anwendung kommen kann

### Dozent

- Markus Zeh  
Dipl. Pädagoge, Musikpädagoge und Musiker;  
seit 2007 zertifizierter Kursleiter für  
"Stressbewältigung durch Achtsamkeit" (MBSR)

### Kursleitung

- Dr. med. Sophia Blankenhorn  
Präsidentin der Bezirksärztekammer  
Südwürttemberg

## Programm

9:00–9:15 Uhr

### 10 Minuten Übung „Ankommen“

9:15–10:45 Uhr

### Vorträge und kleine Übungen, z. B. Stressursachen, MBSR Erfahrungsaustausch

10:45–11:00 Uhr

Pause

11:00–11:35 Uhr

### Achtsame Körperwahrnehmung (Bodyscan)

11:35–12:00 Uhr

### Diskussion, Austausch

### Integration der Übungspraxis in den Alltag

12:00–13:00 Uhr

Mittagspause

13:00–14:00 Uhr

### Gehmeditation oder Achtsam-Yoga (Hata-Yoga)

14:00–14:45 Uhr

### Umgang mit Stress und Resilienz, Salutogenese

14:45–15:00 Uhr

Pause

15:00–16:00 Uhr

### Integrationsübungen in den Alltag Erhöhung der Arbeits- und Lebenszufriedenheit

16:00–16:45 Uhr

### Feedback, Diskussion