

FORTBILDUNGSPROGRAMM 2026

Resilienz- und Achtsamkeitstraining

Veranstalter: Medizin und Menschlichkeit e.V.

Ort: Domicilium Weyarn, Holzkirchener Str. 3, 83629 Weyarn

Ärztlich-Wissenschaftliche Leitung:

Leonie Schubert, Ärztin

Weitere Referentinnen und Referenten:

Dr. med. Christin Braun, Ärztin

Lea Jütten, Ärztin

Samira Junt, Ärztin

Anna Becher, Ärztin

Sereina Abendroth, Ärztin

Sarah Mittelbach, M. mus., Medizinstudentin

Dr. phil. Thoren Opitz, Körpertherapeut

Rebekka Hofmann, Bewegungs- und Tanztherapeutin

Susie Wimmer, Künstlerin, KlinikClown, Clowns ohne Grenzen

Die Seminar- und Workshopzeiten sind an allen Tagen folgende:

Morgenangebote (tägl. wechselnd ab Dienstag) von 07:30-08:15 Uhr

Kleingruppenarbeit (KG, ab Dienstag) von 08:45-9:45 Uhr

Block A: 10:00-12:30 Uhr

Block B: 15:00-17:45 Uhr (inkl. 30 Min Pause)

Block C: 20:00-21:00 Uhr

Montag, 16.3.2026, Beginn 15 Uhr, Check-In ab 13 Uhr möglich

Block B: Begrüßung und Vorstellung der Dozentinnen und Dozenten

Einführung Resilienz und positive Selbstbeziehung

Doz.: L. Jütten, S. Junt

Block C: **Einführung Themen Kleingruppen**

Doz.: C. Braun, A. Becher, L. Jütten

FORTBILDUNGSPROGRAMM 2026

Resilienz- und Achtsamkeitstraining

Block A: 10:00-12:30 Uhr

Block B: 15:00-17:45 Uhr

Block C: 20:00-21:00 Uhr

Dienstag, 17.3.2026

- Block A: **Achtsamkeit im beruflichen Kontext**, Lernzonenmodell
Praktische Übung: Grenzen spüren und wahren
Doz.: S. Mittelbach, L. Schubert
- Block B: **Kommunikation im Dialog**, Psychologische Sicherheit
Praktische Übung: Dialog
Doz.: A. Becher, S. Junt
- Block C: **Workshop Embodiment von Grenzen & Dialog**
Doz.: T. Opitz, S. Junt

Mittwoch, 18.3.2026

- Block A: **Werte des ärztlichen Handelns**
Praktische Übung: Zukunftsvision im medizinischen Kontext
Doz.: S. Abendroth, C. Braun
- Block B: **Berührung im beruflichen Kontext**
Doz.: L. Jütten, S. Abendroth, R. Hofmann
- Block C: *Workshop zur Vertiefung von Kommunikation im Dialog*
Doz.: S. Junt, C. Braun

Donnerstag, 19.3.2026

- Block A: **Gefühle im beruflichen Kontext**
Praktische Übung: Bewusste Wahrnehmung von Gefühlen
Doz.: C. Braun, L. Jütten
- Block B: **Visionen für neues Handeln im Gesundheitswesen**
Doz.: S. Abendroth, S. Junt
- Block C: **Workshop Körperwahrnehmung und Tanz**
Doz.: L. Jütten, S. Abendroth

FORTBILDUNGSPROGRAMM 2026

Resilienz- und Achtsamkeitstraining

Block A: 10:00-12:30 Uhr

Block B: 15:00-17:45 Uhr

Block C: 20:00-21:00 Uhr

Freitag, 20.3.2026

Block A: **Humor ist Medizin**

Praktische Übung: Humor lebendig werden lassen

Doz.: L. Schubert, S. Wimmer

Block B: **Workshopnachmittag, u.a.**

Achtsamkeitsübungen: *L. Jütten*

Selbstregulationsübungen: *T. Opitz, L. Schubert*

Block C: **Präsentationen der Kleingruppenarbeit**

Doz.: T. Opitz, L. Jütten

Samstag, 21.3.2026

Block A: **Therapeutische Haltung und Resilienz stärken,
Abschluss**

Doz.: C. Braun, L. Schubert, S. Mittelbach

Wir bitten Sie zu beachten, dass innerhalb der Seminare und Workshops Selbsterfahrungseinheiten wie geführte Meditationen, Wahrnehmungsübungen und Reflexionsrunden eingeplant sind. Die Teilnahme unterliegt der vollen Eigenverantwortlichkeit jeder Teilnehmerin und jedes Teilnehmers.

Dies ist KEIN therapeutisches Angebot.

Bei Fragen oder Anliegen kontaktieren Sie uns gern jederzeit.

Kleine Änderungen im Ablauf sind vorbehalten, bspw. ein Tausch einzelner Einheiten innerhalb der Veranstaltung.

Die Anmeldung und alle Informationen finden Sie auf unserer Homepage.



Die Veranstaltung wird durch 4500€ Stiftungsgelder der Rothenfußerstiftung unterstützt, sowie durch 64 Wasserkisten von St. Leonhards Quellen und 16 Packungen Tofu von Taifun-Tofu.

Medizin und Menschlichkeit e.V.

Website: www.medizinundmenschlichkeit.de/aktionen/akademie

Mail: kontakt@medizinundmenschlichkeit.de

