

IDR (Integrative Differentielle Regulation) / Entspannungsseminar

Leitung: Dr. Luise Zieser-Stelzhammer, MAS; Co-Leitung: Peter Wolschlager, MSc MBA

TERMIN	29. -30. Jänner 2026
ARBEITSZEITEN	Donnerstag, 29. Jänner 2026, 15:00 Uhr bis 22:00 Uhr Freitag, 30. Jänner 2026, 9:00 Uhr bis 18:30 Uhr (20 Arbeitseinheiten á 45 Minuten)
SEMINARGEBÜHR	Euro 490.- für ÖAGG-Mitglieder Euro 550.-, falls Sie nicht Mitglied des ÖAGG sind
ORT	Bildungshaus St. Hippolyt, Eybnerstraße 5 3100 St. Pölten, Tel. +43 2742 352104, Parkmöglichkeit im Haus (Tiefgarage) 5 Minuten zu Fuß vom Bahnhof St. Pölten entfernt www.hiphaus.at
INHALT	Der Entspannung und leiblichen Selbstregulation kann in der Psychosomatik und Psychotherapie nicht genug Bedeutung beigemessen werden. Über entsprechende Techniken zur Selbstregulation zu verfügen, ist dabei von besonderer Bedeutung. Die IDR (Integrative differentielle Regulation) stellt solche Techniken zur Verfügung und ist auf eine ausgeglichene, ausgewogene psychophysiologische Selbstregulation gerichtet. Ziel ist eine Isodynamik, eine lockere Spannung, die weder Erschlaffung noch Verspanntheit beinhaltet, sondern eine wache Gelöstheit darstellt. Die IDR stellt eine Weiterentwicklung der Progressiven Muskelrelaxation dar und kann innerhalb von Behandlungsverfahren wie Psychosomatik, Psychotherapie, Physiotherapie, medizinischer Behandlung usw. angewendet werden.
HINWEISE ZUM SEMINAR	Mitzubringen sind: Decke, kleiner Polster, bequeme Kleidung, Hausschuhe

ÜBERNACHTUNG	<p>Die Übernachtung ist nicht im Preis inkludiert und ist selbst zu organisieren.</p> <p>Nehmen Sie rechtzeitig Kontakt mit der Rezeption des Bildungshauses St. Hippolyt auf (täglich 08.00 bis 12.00, Tel. +43 2742 352104, hphaus@dsp.at), wenn Sie ein Zimmer für die Zeit des Seminars buchen wollen! Bedenken Sie, dass die Seminarzeit am Donnerstag bis ca. 22.00 Uhr dauern wird. Die Kosten für ein Einzelzimmer inkl. Frühstück, bzw. Verköstigung unterliegen im Bildungshaus St. Hippolyt einem sehr günstigen Preis-Leistungsverhältnis.</p> <p>Weitere Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe des Bildungshauses: Hotel-Gasthof Graf ***, https://hotel-graf.at/ Hotel Metropol ****, https://www.hotel-metropol.at/hotel/hotel</p>
ANMELDUNG	<p>Ausschließlich per Mail an wolpet@hotmail.com Sie erhalten eine Bestätigung Ihrer Anmeldung und die Rechnung per Mail. Die Anmeldung ist dann verbindlich. Anmeldeschluss: 31. Oktober 2025 Für Rückfragen: Dr. Luise Zieser-Stelzhammer, MAS: +43 699 11362242, luise@zieser-stelzhammer.at Peter Wolschlager, MSc MBA: +43 660 2123852, wolpet@hotmail.com</p>
STORNOBEDINGUNGEN	<p>Ein Rücktritt von der Veranstaltung ist bis 6 Wochen vor Beginn kostenfrei möglich und hat schriftlich - per Mail zu erfolgen.</p>
SEMINARLEITUNG	<p><i>Dr. Luise Zieser-Stelzhammer, MAS</i> Ärztin für Allgemeinmedizin, Spezialisierung in psychosomatischer Medizin, ÖÄK-Diplom Psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeutin (Integrative Therapie), Lehrtherapeutin und Lehrsupervisorin für die ÖÄK-Psy3-Diplom-Weiterbildung und das Fachspezifikum Integrative Therapie beim ÖÄGG</p> <p><i>Peter Wolschlager, MSc MBA</i> Psychotherapeut in freier Praxis in Linz und Kirchdorf an der Krems (OÖ), Lehrtherapeut für Integrative Therapie beim ÖÄGG, langjährige Erfahrung in der Psychosozialen Rehabilitation.</p>
ANRECHNUNG	<p>Als Wahlpflichtfach im Fachspezifikum IT anrechenbar</p>
WEITERFÜHRENDE LITERATUR	<p>Jacobson, E. (2019). <i>Entspannung als Therapie</i> (9. Aufl.). Klett-Cotta.</p>

	<p>Leitner, A. (2018). <i>Integrative Differentielle Regulation (IDR)</i>. Unveröffentlichtes Handout.</p> <p>Middendorf, I. (2007). <i>Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre</i>. Junfermann.</p> <p>Olschewski, A. (2011). <i>Progressive Muskelentspannung Stressbewältigung und Gesundheitsprävention mit klassischen und neuen Übungen (4. Aufl.)</i>. Trias.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------