

Seminarleiter/in Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Edmund Jacobson bewirkt durch willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers. Bestimmte Muskelgruppen werden angespannt, die Anspannung wird kurz gehalten und anschließend gelöst, wobei

sich der Klient ganz auf seine Empfindung konzentriert. Die verbesserte Körperwahrnehmung senkt den Muskeltonus ab und schließlich erlernt der Klient, die muskuläre Entspannung bewusst und aktiv herbeizuführen. So kann er gezielt Unruhe-, Erregungs- und Verspannungszustände, Herzklopfen, Schwitzen, Zittern, Schmerzzustände, Hypertonie, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Stress mit gutem Erfolg beeinflussen.

Das Seminar ermöglicht Ihnen, die Methode in Einzeltherapie oder im Gruppenseminar sofort beruflich einzusetzen. Sie ist für den Einsatz im Wellness- und Beautybereich ebenso geeignet, wie für die naturheilkundliche und psychotherapeutische Praxis.

Um sich bei den Krankenkassen zertifizieren lassen zu können, benötigen Sie insgesamt 120 Ustd. Entsprechende Aufbauangebote finden Sie in unserem Seminarangebot. Eine Abrechnung der Kurse über die Krankenkassen ist jedoch nur mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss möglich. Bitte beachten Sie hierzu den aktuellen Präventionsleitfaden der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V, den Sie im Internet veröffentlicht finden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Decke.

Dozent/in HP Psy Jana Thomae: Jg. 1977; nach der Ausbildung in einer chirurgischen Unfallpraxis sowie dem Studium der Gesundheitspädagogik, arbeitete Frau Thomae über elf Jahre als Lehrbeauftragte für pädagogisch- und psychologisch gestützte Nachhilfe und Familientherapie in Berlin. Sie absolvierte in all den Jahren verschiedenste Ausbildungen in den Bereichen: Psychotherapie, Familientherapie, Traumatherapie, ganzheitlicher Medizin, geistiger Heilung und Bewusstseinsarbeit. Seit 2012 ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis und nach dem Umzug an die Ostsee in eigener Coaching- und integrativer Psychotherapiepraxis in Rostock, mit den Schwerpunkten: Familienaufstellung, Hypnose, Schamanismus, Geistheilung und Bewusstseinsarbeit, tätig.

Termine:

Sa. 31.05.2025

So. 01.06.2025

Sa. 21.06.2025

So. 22.06.2025

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

570,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Doberaner Str. 114
18057 Rostock
Tel. 0381 - 490 91 86**

Seminarnummer:

SSA02290325V5

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

