

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Seminarleiterschein

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.

Diese Methode ist für jeden leicht erlernbar, vor allem für diejenigen, die mit anderen Verfahren noch keinen Zugang zur Entspannung gefunden haben.

Das Seminar ermöglicht Ihnen, die Methode in Einzeltherapie oder im Gruppenseminar sofort beruflich einzusetzen und liefert jedem therapeutisch Tätigen und Interessierten ein wertvolles Werkzeug für die Praxis und den Alltag!

Um sich bei den Krankenkassen zertifizieren lassen zu können, benötigen Sie insgesamt 120 Ustd. Entsprechende Aufbauangebote finden Sie in unserem Seminarangebot.

Bitte beachten Sie hierzu den aktuellen Präventionsleitfaden der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 II SGB V, den Sie im Internet veröffentlicht finden.

Bitte mitbringen: Isomatte oder ähnliches, Decke, warme Socken und evtl. zwei kleine Kissen und Schreibmaterial.

Dozent/in HP Psy Helga König-Greiling: Jg. 1961, verheiratet, zwei erwachsene Töchter. Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und seit 1996 in ihrer eigenen Praxis für Paartherapie und Coaching tätig. Seit 1999 arbeitet sie als Lehrtrainerin und Dozentin. Sie absolvierte Zusatzausbildungen in NLP Master (DVNLP), Systemischer Paar- und Familientherapie und Kinesiologie. Frau König-Greiling ist außerdem zertifizierte Therapiehundetrainerin.

Termine:

Sa. 18.10.2025

So. 19.10.2025

Sa. 25.10.2025

So. 26.10.2025

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

570,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Hansastraße 7-11
44137 Dortmund
Tel. 0231 - 914 31 21**

Seminarnummer:

SSA46031025V2

Anmeldemöglichkeiten:

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

