

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Seminarleiter/in

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson bewirkt durch willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers. Sie leiten Ihre Klienten dazu an, die muskuläre Entspannung bewusst und aktiv herbeizuführen. Mit dieser Methode können viele Beschwerden gelindert und behoben

werden wie z.B. Unruhe- und Verspannungszustände, Schwitzen, Hypertonie, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Stress.

Die Methode der Progressiven Muskelentspannung ist leicht zu erlernen und bietet für Anfänger einen guten Einstieg in das Erlernen weiterer Entspannungstechniken. Das eigene Stressverhalten zu erkennen, es abzubauen oder zu verändern sowie mehr Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln, sind ebenso Inhalte dieses Kurses wie Körperwahrnehmungsübungen und Wohlbefinden.

Das Seminar ermöglicht Ihnen, die Methode in Einzeltherapie oder im Gruppenseminar sofort beruflich einzusetzen.

Bitte bringen Sie eine Isomatte oder ähnliches, eine Decke, warme Socken, evtl. zwei kleine Kissen und Schreibzeug mit.

Das Seminarangebot richtet sich an Heilpraktiker/innen für Psychotherapie(-anwärter/innen), Heilpraktiker/innen, Coaches, Therapeuten aus dem Wellness- und Beautybereich sowie andere, am Thema interessierte Personen aus Gesundheitsberufen, die ihr Praxisportfolio um diese neue Therapie erweitern möchten.

Bitte beachten Sie: Ab 1. Oktober 2020 können sich Studierende mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) mit 90 Ustd. zertifizieren lassen. Bitte beachten Sie hierzu den aktuellen Präventionsleitfaden der gesetzlichen Krankenkassen nach § 5 SGB XI, den Sie im Internet veröffentlicht finden.

Dozent/in HP/HP Psy Yvonne Weingarten: Jg. 1972, drei Kinder. Nach ihrer Ausbildung zur Industriekauffrau mit ADA-Schein und mehr als 10-jähriger Berufserfahrung absolvierte Frau Weingarten die Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie arbeitet in eigener Praxis. Ihre Schwerpunkte sind Entspannungsverfahren, psychologisches Managementtraining, Hypnose, Betreuungsrecht - Betreuungspraxis für ehrenamtliche Betreuer/innen, Natural Voice, Reiki, Kinesiologie, Buschblüten, Geopathie, Radiästhesie, Feng Shui, Baby-Massage, physioenergetische Massage, ayurvedische Massage, Hot Stone, tibetische Massagen, Klangschalen, KM 1 nach P. Hess, Diabetesberatung, klassische Homöopathie, Ernährungsmedizin, Epigenetiktherapeutin u. a. Sie ist Autorin und legte in 2014 die Überprüfung zur Vollheilpraktikerin ab.

Termine:

Mo. 12.01.2026

Mo. 19.01.2026

Di. 20.01.2026

jew. 09:00-20:00 Uhr

Preis:

590,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Birlenbacher Hütte 4
57078 Siegen**

Tel. 0271 - 771 11 01

Seminarnummer:

SSA59220425V3

Anmeldemöglichkeiten:

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

