

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Seminarleiter/in

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Die Progressive Muskelentspannung (PMR) 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 für weitere 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 beachten Sie:

Bitte beachten Sie die Zusatzinformation zur Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training: Ab 1. Oktober 2020 können sich Studierende mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) mit einem Stundenumfang von 90 Ustd. zertifizieren lassen. Entsprechende Aufbaukurse finden Sie in unserem Seminarangebot. Den aktuellen Präventionsleitfaden der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V finden Sie im Internet veröffentlicht.

Diese Ausbildung wird als Modul ETS/WT der Wellnesstrainer/in-Ausbildung anerkannt. Zusätzlich ist eine Zertifizierung durch den Fachverband Wellness, Beauty und Gesundheit e.V. (WBG) möglich.

Näheres finden Sie auf den Seiten des WBG unter <https://www.wellness-fachverband.de/verband/zertifizierung.html>.

Dozent/in Brigitte Stapp-Bretsch: Jg. 1957, HP und Dipl.-Sozialpädagogin, absolvierte nach ihrem Anerkennungsjahr im Milton-Erickson-Institut bei Dr. Gunter Schmidt (Heidelberg) Ausbildungen in systemischer Therapie, klinischer Hypnose, klientenzentrierter Gesprächsführung nach Rogers, Paar- und Familienberatung, Akupunktur in Sri Lanka, Supervision bei Dr. Fritz Simon, Heidelberg, sowie Fortbildungen in NLP, TZI, Focusing und Gestalttherapie nach F. Perls, Naturheilverfahren der russischen Volksmedizin und Pranatherapie, Homöopathie (DHU) und Wirbelsäulentherapie nach Dorn, sowie Übungsleiterlizenzen des LSB. Sie arbeitete in einem humanitären Akupunkturprojekt in Sri Lanka mit und studierte medizinischen Ayurveda in Deutschland/Indien. Seit 1996 führt sie eine eigene Naturheilpraxis mit integriertem Bewegungsstudio.

Termine:

Sa. 01.03.2025

So. 02.03.2025

So. 30.03.2025

So. 13.04.2025

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

570,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Kaiserring 2-6
68161 Mannheim
Tel. 0621 - 418 32 32**

Seminarnummer:

SSA68080225

Anmeldemöglichkeiten:

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

