

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Seminarleiter/in

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



In unserer hektischen und betriebsamen Zeit wird der Ruf nach schnellen und wirksamen Entspannungsmöglichkeiten zunehmend lauter. Eines der bewährtesten und einfachsten Verfahren ist dabei die Progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobson.

Der Arzt und Physiologe E. Jakobson entwickelte diese Methode, bei der

abwechselnd verschiedene Muskelgruppen des Körpers zuerst aktiv stark angespannt und dann wieder gezielt und tief entspannt werden. Der Kontrast zwischen Anspannung und Entspannung führt zu einer tiefen und nachhaltigen Entspannung des ganzen Körpers und auch auf der seelischen Ebene zu einem erleichternden Gefühl des "Loslassens". Die PMR ist leicht zu erlernen und kann jederzeit und überall praktiziert werden, sei es im Büro, im Meeting oder in der Schule.

Die Ausbildung eignet sich für Seminar-, Kurs- und Beratertätigkeiten in den Bereichen

- Gesundheit
- Bildung
- Coaching und Training

Das Seminar ist für alle im Gesundheitsbereich Tätigen genauso geeignet wie für Interessierte.

Die Ausbildung beinhaltet alle relevanten Einheiten der PMR, also Methodik, Didaktik und Kursaufbau.

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

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

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

Dozent/in HP Philipp Feichtinger: Jg. 1993. Bereits vor dem Lehramt-Studium für Mittelschulen (Mathematik/Geschichte) an der Pädagogischen Hochschule Linz, mit anschließender Berufserfahrung, fühlte sich Herr Feichtinger zu alternativen Heilmethoden hingezogen. So absolvierte er die Heilpraktiker-Ausbildung, die er 2018 mit der staatlichen Überprüfung beim Gesundheitsamt abschloss. Fachausbildungen zum Reiki-Lehrer, Mentalcoach (Berlin), Naturheiltherapeuten (Dornbirn), Hypnose-Practitioner (Dornbirn), Organetiker (Tittling) und Kristallklangtherapeuten (Berlin) schlossen sich an. Seit 2016 ist Philipp Feichtinger in seiner eigenen naturheilkundlichen Praxis in Riedau (Österreich) tätig und bietet sein umfangreiches Wissen an den Paracelsus Schulen an.

Termine:

Sa. 28.06.2025

So. 29.06.2025

Sa. 12.07.2025

So. 13.07.2025

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

570,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Wittstr. 9
84036 Landshut
Tel. 0871 - 43 00 22**

Seminarnummer:

SSB73280625

Anmeldemöglichkeiten:

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

