

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 Marion Nowak: Jahrgang 1971, verheiratet und Mutter von drei Kindern. Frau Nowak absolvierte die Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin, Entspannungstrainerin und Massagepraktikerin an der Paracelsus-Schule. Dem Fachverband Wellness, Beauty und Gesundheit e. V. hat sie sich nach der Ausbildung zur Wellnesstrainerin angeschlossen. Einer ihrer Schwerpunkte liegt auf einer gesundheitsfördernden Ernährung. Sie ist heute in allen diesen Bereichen selbständig tätig.

Termine:

Sa. 05.07.2025

So. 06.07.2025

Sa. 26.07.2025

So. 27.07.2025

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

570,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Heinkelstraße 1
93049 Regensburg
Tel. 0941 - 599 92 11**

Seminarnummer:

SSB84050725

Anmeldemöglichkeiten:

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

