

# 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. Bestimmte Muskelgruppen werden angespannt, die Anspannung wird kurz gehalten und schließlich gelöst. Die Lernenden konzentrieren sich dabei auf den Unterschied zwischen der Anspannung und der Entspannung der Muskulatur.

Die bewusste Konzentration während der Übungen verbessert die Körperwahrnehmung und senkt den Muskeltonus ab. Die Progressive Muskelentspannung kann gute Erfolge erzielen bei Unruhe-, Erregungs- und Verspannungszuständen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Stress.

Die Fachfortbildung ermöglicht Ihnen, die Methode in Einzeltherapie oder im Gruppenseminar umzusetzen. Im Seminar werden theoretische Grundlagen der Stresstheorie vermittelt, die Entspannungsübungen werden selbst erlebt und praktisch durchgeführt. Sie bekommen wertvolle Tipps zur Durchführung und den Aufbau eines PMR-Kurses.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken!

Das Seminar ist Bestandteil der umfassenden Ausbildung z. Entspannungstherapeuten/in und kann hier auch separat gebucht werden.

**Dozent/in Frank Hoffmann:** Jg. 1962; Frank Hoffmann ist Staatswissenschaftler und Diplom-Verwaltungswirt, er absolvierte sein Studium an der FH Weimar. Die Ausbildung zum geprüften psychologischen Berater erfolgte an der Paracelsus Schule Magdeburg. Frank Hoffmann hat weitere qualifizierte Fachausbildungen als: Entspannungstherapeut/ Entspannungstrainer, Suchtberater, Sexualtherapie, Verhaltenstherapie, Lösungsorientierte Kurzzeittherapie, Psychosomatisch- Energetische Reflexzonen- Therapie ( P.E.R.G.), Gesprächstherapie, Burnout-Berater. Wirbelsäulengymnastik- eine moderne Form der Rückenschule und Aqua- Gymnastik/ Tiefenwasserbewegung runden sein Profil ab.

Termine:

**Sa. 22.02.2025**

**So. 23.02.2025**

**Sa. 17.05.2025**

**So. 18.05.2025**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**570,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Hegelstr. 39  
39104 Magdeburg  
Tel. 0391 - 541 99 99**

Seminarnummer:

**SSH03220225V1**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

