

Seminarleiter/in Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

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/innen 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 beachten Sie: Ab dem 01. Oktober 2020 können sich Studierende mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss mit einem Gesundheits-, oder Sozialbezug gemäß dem Leitfaden Prävention S. 81 der Gesetzlichen Krankenkassen (§ 20 SGB V) bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) nur noch mit einem Stundenumfang von 120 Ustd. zertifizieren lassen. Entsprechende Aufbaumodule finden Sie in unserem Seminarprogramm.

Dozent/in HP Psy Torsten Kuhnke: Jg. 1964, Chemiker und Redakteur, Heilpraktiker für Psychotherapie in eigener Praxis mit Spezialisierung auf psychosomatische Erkrankungen. Zusatzqualifikationen als Entspannungstherapeut, in EMDR, Hypnose, Aromapraktiker und Vitalstoffberater. Er absolvierte eine didaktische Ausbildung am `Institut für gehirngerechtes Lernen` nach Vera F. Birkenbihl. Mit seinem Ansatz der ganzheitlichen Gesundheitsberatung und Coaching sieht er sich als Brückenbauer zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde.

Termine:

Sa. 05.04.2025

So. 06.04.2025

Sa. 17.05.2025

So. 18.05.2025

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

570,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Schweizer Str. 3 a
01069 Dresden**

Tel. 0351 - 472 15 15

Seminarnummer:

SSH08080225V2

Anmeldemöglichkeiten:

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

