

# 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 geeignet. 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 Nicole Hoppe:** Jg. 1981, Mutter von 3 Kindern. Nach der Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten sowie einem Betriebswirtschaftsstudium, 20-jährige Tätigkeit im Personalwesen. Aufgrund prägender Erfahrungen im privaten Bereich zunehmende Beschäftigung mit der Sinn-Frage und dem Entschluss, neue Wege zu gehen. Es folgten eine Ausbildung zur Doula (nichtmedizinische Geburtshelferin) und zur Entspannungstherapeutin. Im Anschluss daran Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ab 2024 Tätigkeit in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt moderne Verhaltenstherapie. Zusätzliche Spezialisierung im Bereich Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Burnout-Prävention und Stress-Management.

Termine:

**Fr. 15.08.2025**

**Sa. 16.08.2025**

**Fr. 29.08.2025**

**Sa. 30.08.2025**

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

**570,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Am Rathaus 4  
09111 Chemnitz  
Tel. 0371 - 51 79 81**

Seminarnummer:

**SSH09090525V5**

Anmeldemöglichkeiten:

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

