

# 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.

Termine:

**Sa. 29.03.2025**

**So. 30.03.2025**

**Sa. 19.04.2025**

**Sa. 26.04.2025**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**570,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Gördelinger Str. 47  
38100 Braunschweig  
Tel. 0531 - 250 21 41**

Seminarnummer:

**SSH33010225V4**

Anmeldemöglichkeiten:

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



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 HP Psy Claudia Dreßelmann:** Diplom-Übersetzerin, Ausbildung zur Heilpraktikerin und zugelassene Heilpraktikerin für Psychotherapie. Fachfortbildungen zur Ernährungsberaterin und Entspannungstherapeutin folgten. Weiterbildungen in Hypnose, Klassischer Homöopathie, Aromapraxis und Entspannungstherapie für Kinder und Jugendliche. Seit 2009 als Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und in den Bereichen Coaching und Lehre für Kinder und Erwachsene tätig. Ihr umfangreiches Wissen gibt sie gerne als Ausbildungsleiterin und Dozentin weiter.