

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Seminarleiter/in

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Schlafstörungen oder Stress.

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson bewirkt durch willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers. Sie leiten Ihre Klienten 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,

Die Methode der Progressiven Muskelentspannung ist leicht zu erlernen und bietet für Anfänger/innen 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 bringen Sie eine Isomatte oder ähnliches, eine Decke, warme Socken, evtl. zwei kleine Kissen und Schreibzeug mit.

Das Seminarangebot richtet sich an Heilpraktiker/innen für Psychotherapie(-anwärter/innen), Heilpraktiker/innen, Coaches, Therapeuten/innen aus dem Wellness,- und Beautybereich sowie andere, am Thema interessierte Personen aus Gesundheitsberufen, die ihr Praxisportfolio um diese neue Therapie erweitern möchten.

Dozent/in HP Psy Ursula Braun: Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Aus- und Weiterbildungen im Bereich Gerontologie/Demenz (über 10-jährige Berufserfahrung in diesem Bereich), Burnout, Entspannungstherapie, Energiearbeit, Analytischer Psychotherapie und Hypnose, EMDR, verschiedene Massagen und Psychologischer Astrologie. Gibt seit 2012 als Dozentin bei Paracelsus ihr Wissen und ihre Erfahrungen in unterschiedlichen Aus- und Fortbildungen weiter.

Termine:

Sa. 22.03.2025

So. 23.03.2025

Sa. 05.04.2025

So. 06.04.2025

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

570,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Friedrichsplatz 8**

34117 Kassel

Tel. 0561 - 932 47 47

Seminarnummer:

SSH35220325V1

Anmeldemöglichkeiten:

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

