

# Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

## Seminarleiterschein

### 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 anschließend gelöst, wobei

sich der Klient ganz auf seine Empfindung konzentriert. Die verbesserte Körperwahrnehmung senkt den Muskeltonus ab und schließlich erlernt der Klient, die muskuläre Entspannung bewusst und aktiv herbeizuführen. So kann er gezielt Unruhe-, Erregungs- und Verspannungszustände, Herzklopfen, Schwitzen, Zittern, Schmerzzustände, Hypertonie, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Stress mit gutem Erfolg beeinflussen.

Diese Methode ist für jeden leicht erlernbar, vor allem für diejenigen, die mit anderen Verfahren noch keinen Zugang zur Entspannung gefunden haben.

Das Seminar ermöglicht Ihnen, die Methode in Einzeltherapie oder im Gruppenseminar sofort beruflich einzusetzen und liefert jedem therapeutisch Tätigen und Interessierten ein wertvolles Werkzeug für die Praxis und den Alltag!

Um sich bei den Krankenkassen zertifizieren lassen zu können, benötigen Sie insgesamt 120 Ustd. Entsprechende Aufbauangebote finden Sie in unserem Seminarangebot.

Bitte beachten Sie hierzu den aktuellen Präventionsleitfaden der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 II SGB V, den Sie im Internet veröffentlicht finden.

Bitte mitbringen: Isomatte oder ähnliches, Decke, warme Socken und evtl. zwei kleine Kissen und Schreibmaterial.

**Dozent/in HP Psy Claudia Spaeder:** Seit über 20 Jahren beschäftigt sich Frau Spaeder (Jg. 1966) mit Psychologie und Achtsamkeit. Nachdem sie als Fotografin, Bildreporterin und Mediendesignerin gearbeitet hatte, machte sie ihr großes Interesse zu ihrem Beruf: Als Heilpraktikerin für Psychotherapie (und Entspannungstherapeutin) praktiziert Frau Spaeder in Essen und begleitet Menschen z. B. bei Selbstwertproblemen, depress. Verstimmungen, Sinnfragen, Burn-Out/Stress, Verarbeitung schwerer Erkrankungen, Prüfungs- und anderen Ängsten sowie bei Partnerschaftskonflikten. Fachfortbildungen: Gesprächstherapie (nach C. Rogers), Gestalttherapie (nach F. Perls), Heilhypnose, Meditation, Autogenes Training, PMR und Atementspannung. Jetzt gibt sie ihr Wissen und ihre Erfahrung als Dozentin an den DPS weiter.

Termine:

**Sa. 30.08.2025**

**So. 31.08.2025**

**Sa. 25.10.2025**

**So. 26.10.2025**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**570,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Girardetstr. 4**

**45131 Essen**

Tel. 0201 - 877 55 51

Seminarnummer:

**SSH43300825V2**

Anmeldemöglichkeiten:

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

