

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Seminarleiter/in – Aufbaukurs zur Zertifizierung bei gesetzlichen Krankenkassen

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Entwickelt wurde diese etablierte Methode um 1930 von dem amerikanischen Physiologieprofessor Edmund Jacobson, Autor des weltweit anerkannten Buchs „You must relax“. Er fand heraus, dass sich unter Stress automatisch Teile der Skelettmuskulatur anspannen. Sein Verfahren beruht darauf,

willentlich Muskulatur anzuspannen und loszulassen. Die Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung in den Übungen führt dazu, dass fortschreitend (progressiv) erlernt wird, Spannungszustände im Vorfeld zu erspüren und aufzulösen.

Diesem Entspannungsprozess folgen weitere Prozesse im vegetativen Nervensystem. In der Folge sinkt der Blutdruck, der Pulsschlag reduziert sich und die Atmung wird langsamer - alles Zeichen körperlicher Entspannung. Die Körperwahrnehmung wird verbessert, körperliche und seelische Selbstregulation gefördert.

Ziele der PMR sind allgemeine gesundheitliche Vorsorge, Stressbewältigung, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung und Förderung der körperlichen und seelischen Selbstregulation.

Seminarinhalte:

- Das Nervensystem und die Stressreaktion in Bezug zur PMR
- Methodik und Didaktik
- Einflüsse neurobiologischer Erkenntnisse auf das PMR Konzept
- Umgang mit auftretenden Schwierigkeiten während des Übens
- Besonderheiten der PMR bei Kindern und Jugendlichen
- Praktisches Arbeiten

Ab dem 30. September 2020 können sich Absolventen mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss mit einem Gesundheits- oder Sozialbezug gemäß dem Leitfadens Prävention S. 81 der Gesetzlichen Krankenkassen bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) im Bereich fachpraktische Kompetenz - bei Vorliegen der fachwissenschaftlichen und fachübergreifenden Kompetenzen - nur noch mit einem aktuellen Stundenumfang von 90 Zeitstunden (120 Unterrichtsstunden) zertifizieren (und lebenslang rezertifizieren) lassen. Dafür bietet dieser Aufbaukurs die erforderlichen fachpraktischen Grundlagen. Das Bestehen der Prüfung vor dem Fachverband ist nach den Kriterien zur Zertifizierung der Zentralen Prüfstelle Prävention ZPP (Stand: Oktober 2018) Voraussetzung, um ein Kursangebot in diesem Bereich von der ZPP zertifizieren lassen zu können. Bei Vorliegen aller weiteren Voraussetzungen kann dann eine Förderung bzw. Zuschussung der Kursgebühr der Teilnehmer von den gesetzlichen Krankenkassen erfolgen.

Dozent/in HP Ingo Weihrauch: Jg. 1966. Er absolvierte die Ausbildung zum Heilpraktiker an der Paracelsus Schule und studierte Human- und Zahnmedizin. Schwerpunkte liegen im Bereich der Paartherapie, systemische Aufstellungsarbeit, provokative Therapie, Persönlichkeitsanalyse, Coaching und Behandlung von Angstpatienten. Er verfügt über mehrjährige Erfahrung in der Geronto- und Akutpsychiatrie. Seit 2008 hat Herr Weihrauch viele Weiterbildungen im Bereich der ästhetischen Faltenunterspritzung absolviert, sowie eine Spezialisierung im Bereich Zahnimplantate.

Termine:

Fr. 04.07.2025

Sa. 05.07.2025

So. 06.07.2025

Fr. 11.07.2025

Sa. 12.07.2025

So. 13.07.2025

Fr. 18.07.2025

jew. 10:00-16:00 Uhr

weitere Unterrichtstermine
unter paracelsus.de

Preis:

1280,- Euro *

Paracelsus

**Gesundheitsakademie
Kaiser-Wilhelm-Ring 4-6**

48145 Münster

Tel. 0251 - 47883

Seminarnummer:

SSH44040725

Anmeldemöglichkeiten:

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

