

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Seminarleiter/in

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



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, Schlafstörungen oder Stress.

Die Methode der Progressiven Muskelentspannung ist leicht zu erlernen und bietet für Anfänger 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 aus dem Wellness- und Beautybereich sowie andere, am Thema interessierte Personen aus Gesundheitsberufen, die ihr Praxisportfolio um diese neue Therapie erweitern möchten.

Bitte beachten Sie: Ab 1. Oktober 2020 können sich Studierende mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) mit 90 Ustd. zertifizieren lassen. Bitte beachten Sie hierzu den aktuellen Präventionsleitfaden der gesetzlichen Krankenkassen nach § 5 SGB XI, den Sie im Internet veröffentlicht finden.

Dozent/in Freia Hebel: Jg. 1955; Nach ihrer Ausbildung zur Masseurin und med. Bademeisterin, absolvierte sie zusätzliche Ausbildungen zur Krankengymnastin und Heilpraktikerin. In eigener Praxis ist sie seit 1975 tätig. Sie besitzt folgende Zusatzausbildungen (u.a.): Psychosomatische Medizin, Meditationslehre, Atemtherapeut, Qi Gong, Manuelle Lymphdrainage (Komplexe Physikalische Entstauungstherapie KPE), Craniosacrale Therapie und Cranio Mandibuläre Therapie. An den Paracelsus Schulen unterrichtet sie mit viel Freude und Begeisterung.

Termine:

Fr. 19.09.2025
16:00-22:00 Uhr
So. 21.09.2025
10:00-20:00 Uhr
Fr. 26.09.2025
16:00-22:00 Uhr
So. 28.09.2025
10:00-20:00 Uhr

Preis:

590,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Casinostr. 47
56068 Koblenz
Tel. 0261 - 2 93 53 00**

Seminarnummer:
SSH54190525V2

Anmeldemöglichkeiten:

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

