

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Seminarleiter/in

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.

Das Seminar ermöglicht Ihnen, die Methode in Einzeltherapie oder im Gruppenseminar sofort beruflich einzusetzen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Dieses Seminar erfüllt die ab dem 30.09.2020 erforderlichen fachpraktischen Kompetenzen des Präventionsleitfadens der gesetzlichen Krankenkassen und richtet sich an die Teilnehmer des Seminars „Progressive Muskelentspannung/ Seminarleiterschein“ mit einem Gesundheits- oder Sozialbezug.

Diese können sich nach Abschluss des Seminars bei Vorliegen der weiteren fachwissenschaftlich- und übergreifenden Ausbildungsvoraussetzungen bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) mit dem Gesamtstundenumfang von 120 Ustd (90 Zeitstunden) aus den Seminaren „Progressive Muskelentspannung/Grundkurs“ und „Progressive Muskelentspannung/Aufbaukurs“ zertifizieren lassen (Präventionsleitfaden der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 II SGB V).

Dozent/in Brigitte Stapp-Bretsch: Jg. 1957, HP und Dipl.-Sozialpädagogin, absolvierte nach ihrem Anerkennungsjahr im Milton-Erickson-Institut bei Dr. Gunter Schmidt (Heidelberg) Ausbildungen in systemischer Therapie, klinischer Hypnose, klientenzentrierter Gesprächsführung nach Rogers, Paar- und Familienberatung, Akupunktur in Sri Lanka, Supervision bei Dr. Fritz Simon, Heidelberg, sowie Fortbildungen in NLP, TZI, Focusing und Gestalttherapie nach F. Perls, Naturheilverfahren der russischen Volksmedizin und Pranatherapie, Homöopathie (DHU) und Wirbelsäulentherapie nach Dorn, sowie Übungsleiterlizenzen des LSB. Sie arbeitete in einem humanitären Akupunkturprojekt in Sri Lanka mit und studierte medizinischen Ayurveda in Deutschland/Indien. Seit 1996 führt sie eine eigene Naturheilpraxis mit integriertem Bewegungsstudio.

Termine:

Sa. 29.11.2025

So. 30.11.2025

Sa. 13.12.2025

So. 14.12.2025

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

570,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Amalienstr. 81**

**Kaiserplatz
76133 Karlsruhe**

Tel. 0721 - 955 33 43

Seminarnummer:

SSH75200925V6

Anmeldemöglichkeiten:

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

