

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. 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 beachten Sie: Ab dem 01. Oktober 2020 können sich Studierende mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss mit einem Gesundheits-, oder Sozialbezug gemäß dem Leitfaden Prävention S. 81 der Gesetzlichen Krankenkassen (§ 20 SGB V) bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) nur noch mit einem Stundenumfang von 120 Ustd. zertifizieren lassen. Entsprechende Aufbaumodule finden Sie in unserem Seminarprogramm.

Dozent/in Lilian Bürgel: Jg.1952. Sie studierte Psychologie an der Uni Freiburg, danach folgten Ausbildungen in verschiedenen Massagetechniken: Esalenmassage, Psychic-Massage (nach Roberta Delong Miller), Lomi-Lomi-Nui, Kahiloha, Tiefenentspannungs-, Schwangeren-, Babymassage, Pränatale Massage, Treggering (Gelenkarbeit), sowie Rebalancing. Sie absolvierte Ausbildungen zur Meditationslehrerin, Reiki Meisterin und Lehrerin, zum lizenzierten Bewusstseins- und Motivationscoach, in Chakra- und Energiearbeit und Stresstransformation. Frau Bürgel arbeitete in verschiedenen Hotels als Trainerin im Wellnessbereich. Seit 1992 ist sie erfolgreich in ihrer eigenen Praxis tätig. Eine Ausbildung als Hypnotherapeutin mit Rückführungsmethoden rundet ihr Profil ab.

Termine:

Sa. 04.10.2025

So. 05.10.2025

Sa. 18.10.2025

So. 19.10.2025

jew. 09:30-17:30 Uhr

Preis:

590,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bertoldstr. 65**

1. OG

79098 Freiburg

Tel. 0761 - 70 28 71

Seminarnummer:

SSH78240525V5

Anmeldemöglichkeiten:

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

