

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 Doris Thiem: Jg. 1964, 2 Kinder. Ausbildung zur Augenoptikerin mit anschließender Berufserfahrung, während der Kindererziehungszeiten in verschiedenen Beschäftigungsbereichen tätig, größtenteils im Gesundheitswesen. 2017 erfüllte sich Frau Thiem einen Herzenswunsch und absolvierte die Ausbildung zur psychologischen Beraterin, wo sie sich vor allem zu den Entspannungstherapien hingezogen fühlte. Es folgten die Meditationslehrer-Ausbildung, Ausbildungen in Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training. Seit 2017 Assistenz der Schulleitung der Paracelsus-Schule Ulm, seit 2018 arbeitet sie freiberuflich im Bereich Entspannung und psychologischer Beratung, seit Anfang 2024 unterrichtet sie Entspannung. Ihr weiteres großes Interesse gilt den Wildkräutern und Heilpflanzen.

Termine:

Sa. 08.03.2025

So. 09.03.2025

Sa. 22.03.2025

So. 23.03.2025

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

570,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bahnhofstr. 17
89073 Ulm**

Tel. 0731 - 602 08 81

Seminarnummer:

SSH79080225V3

Anmeldemöglichkeiten:

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

