

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Seminarleiterschein

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/die Klient/in ganz auf seine/ihre Empfindung konzentriert. Die verbesserte Körperwahrnehmung senkt den Muskeltonus ab und

schließlich erlernt der/die Klient/in, 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.

Um sich bei den Krankenkassen zertifizieren lassen zu können, benötigen Sie insgesamt 120 Ustd. Entsprechende Aufbauangebote finden Sie in unserem Seminarangebot. Bitte beachten Sie hierzu den aktuellen Präventionsleitfaden der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 II SGB V, den Sie im Internet veröffentlicht finden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Dozent/in HP Petra Wendt: Nach ihrer Ausbildung zur Heilpraktikerin an der Deutschen Paracelsus Schule Regensburg, welche sie 1997 abschloss, absolvierte sie eine 2-jährige Fachausbildung für Psychotherapie sowie Fortbildungen in Naturheilverfahren, verschiedenen Entspannungsverfahren, energetischen und indianischen Heilweisen und Atemtherapie. Sie ist Seminarleiterin für Entspannungsverfahren, Autogenes Training, Prävention im Gesundheitsbereich und Computeraerobik. Seit 2007 führt sie Ihre Praxis `Entspannung - Gesundheit - Leben` in München.

Termine:

Do. 07.08.2025

Fr. 08.08.2025

Sa. 09.08.2025

So. 10.08.2025

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

570,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Albert-Ott-Str. 4
87435 Kempten
Tel. 0831 - 51 15 71**

Seminarnummer:

SSH81070825

Anmeldemöglichkeiten:

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

