

# 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/innen dazu an, die muskuläre Entspannung bewusst und aktiv herbeizuführen.

Termine:

**Do. 13.03.2025**

**Fr. 14.03.2025**

**Sa. 15.03.2025**

**So. 16.03.2025**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**570,- Euro \***

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

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/innen 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 Leitfadens 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.

Dieses Seminar richtet sich an therapeutisch tätige Personenkreise.

Seminarnummer:

**SSH81130325V1**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:



**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 Computaerobik. Seit 2007 führt sie Ihre Praxis `Entspannung - Gesundheit - Leben` in München.

