



Der amerikanische Neurologe Dr. Edmund Jacobson entwickelte die Methode zu Beginn des vorigen Jahrhunderts. Es handelt sich dabei um ein Verfahren, bei dem durch willentliche An- und Entspannung der Muskeltonus gesenkt wird. Die Methode ist sehr effektiv und außerdem leicht erlernbar.

Nach dem Kurs ist der Teilnehmer in der Lage, selbst Kurse in der Praxis durchzuführen. Daneben ist die Seminarleiter-Ausbildung von den **Krankenkassen anerkannt** (32 Unterrichtseinheiten).

- Grundlagen von PMR
- Körperliche Auswirkungen des PMR
- Erlernen der Methode
- Aufbau einer Stunde/ Sequenzen für bestimmte Alltagssituationen
- Einsatzmöglichkeiten: allgemeine Entspannung, Angst- und Stressbewältigung, Schlafstörungen, Schmerzbau, Prophylaxe und gezielte Heilung verschiedener psychischer und organischer Krankheiten
- Methodik, Didaktik
- PMR für Kinder

Dieser Kurs kann als Modul zur Ausbildung zum **Entspannungspädagogen** angerechnet werden.

Autogenes Training | Ausbildung zum Kursleiter
Entspannungstherapie
Prüfung zum Entspannungspädagogen

Leitung	Sabine Söllner Entspannungspädagogin, Feldenkraislehrerin, Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript
Beginn	26.06.2023
Ende	28.06.2023
Kurszeiten	Mo. 26.06., 09:00 - 17:30 Uhr Di. 27.06., 09:00 - 17:30 Uhr Mi. 28.06., 09:00 - 17:30 Uhr
Kursort	Lohnerhofstraße 2, 78467 Konstanz
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Heilpraktiker, Sportwissenschaftler, Logopäden
Fortbildungspunkte	15