

# Progressive Muskelrelaxation nach Dr. Jacobson (PMR) | Seminarleiter-Ausbildung | 15 FP



Die Progressive Muskelentspannung ist die wohl bekannteste Entspannungstechnik zur Verminderung und Prävention von Stress.

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.

Durch die Wiederholungen verankert sich der Prozess im Nervensystem und kann in allen Alltagssituationen abgerufen werden.

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).

## Themen des Kurses:

- Grundlagen von PMR
- Körperliche Auswirkungen des PMR
- Erlernen der Methode
- Aufbau einer Stunde/ Sequenzen für bestimmte Alltagssituationen
- Einsatzmöglichkeiten: allgemeine Entspannung, Angst- und Stressbewältigung, Schlafstörungen, Schmerzabbau, 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.

## Siehe auch:

Autogenes Training | Ausbildung zum Kursleiter

Entspannungstherapie

Prüfung zum Entspannungspädagogen

<b>Leitung</b>	Sabine Söllner   Entspannungspädagogin, Feldenkraislehrerin, Sport- und Gymnastiklehrerin
<b>Kursgebühr</b>	430,00 € inkl. Skript
<b>Beginn</b>	03.05.2025
<b>Ende</b>	04.05.2025
<b>Kurszeiten</b>	Sa. 03.05. bis So. 04.05., 10:00 - 18:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Lohnerhofstraße 2, 78467 Konstanz
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Heilpraktiker, Sportwissenschaftler
<b>Fortbildungspunkte</b>	15