

# 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

Leitung	Sabine Söllner   Entspannungspädagogin, Feldenkraislehrerin, Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript
Beginn	21.02.2025
Ende	23.02.2025
Kurszeiten	Fr. 21.02., 10:00 - 17:30 Uhr Sa. 22.02., 09:00 - 18:30 Uhr So. 23.02., 09:00 - 17:30 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Heilpraktiker, Sportwissenschaftler
Fortbildungspunkte	15