

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Seminarleiterschein

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



In unserer hektischen und betriebsamen Zeit wird der Ruf nach schnellen und wirksamen Entspannungsmöglichkeiten zunehmend lauter. Eines der bewährtesten und einfachsten Verfahren ist dabei die Progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobson.

Termine:

Sa. 07.03.2020

So. 08.03.2020

Sa. 28.03.2020

So. 29.03.2020

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

540,- Euro *

Seminarort:

Paracelsus Schule

Bahnhofstr. 17

94032 Passau

Tel. 0851 - 7 39 61

Seminarnummer:

SSH83070320V1

Anmeldemöglichkeiten:

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



Der Arzt und Physiologe E. Jakobson entwickelte diese Methode, bei der abwechselnd verschiedene Muskelgruppen des Körpers zuerst aktiv stark angespannt und dann wieder gezielt und tief entspannt werden. Der Kontrast zwischen Anspannung und Entspannung führt zu einer tiefen und nachhaltigen Entspannung des ganzen Körpers und auch auf der seelischen Ebene zu einem erleichternden Gefühl des ‚Loslassens‘. Die PMR ist leicht zu erlernen und kann jederzeit und überall praktiziert werden, sei es im Büro, im Meeting oder in der Schule.

Die Ausbildung eignet sich für Seminar-, Kurs- und Beratertätigkeiten in den Bereichen

- Gesundheit
- Bildung
- Coaching und Training

Das Seminar ist für alle im Gesundheitsbereich Tätigen genauso geeignet wie für Interessierte.

Die Ausbildung beinhaltet alle relevanten Einheiten der PMR, also Methodik, Didaktik und Kursaufbau.

Bitte mitbringen: Isomatte oder ähnliches, Decke, warme Socken, evtl. zwei kleine Kissen und Schreibmaterial.

Bitte beachten Sie die Zusatzinformation zur Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training: Bis 30. September 2020 können Studierende mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss sich noch bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) mit dem derzeitigen Stundenumfang von 36 Ustd. zertifizieren (und lebenslang rezertifizieren) lassen. Danach werden mindestens 90 Ustd. verlangt. Bitte beachten Sie hierzu den aktuellen Präventionsleitfaden der gesetzlichen Krankenkassen nach § 5 SGB XI den Sie im Internet veröffentlicht finden.

Dozent/in Eva Maria Lechner: Jg. 1954. Nach der Ausbildung zur staatl. gepr. Gymnastiklehrerin war sie 7 Jahre lang an der Berufsfachschule für Gymnastiklehrer in München in den Fächern Entspannung, Atemtherapie, Geburtsvorbereitung, Körperarbeit, Pädagogik, Didaktik und Methodik als Dozentin tätig sowie für die Abnahme der staatl. Prüfungen zuständig. Ausbildung zur Qigong - Lehrerin mit Weiterbildungen in Tuina, im therapeutischen Qigong, Taijiquan und Meditation. Sie ist ausbildendes Mitglied des DDQT (Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan). Seit 1995 arbeitet sie in Bad Griesbach mit Patienten im Bereich Reha und Prävention. Seit 2004 leitet sie das Zentrum für Entspannung und Energiearbeit in Bad Griesbach.