

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Seminarleiterschein

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Edmund Jacobson bewirkt durch willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers. Bestimmte Muskelgruppen werden angespannt; die Anspannung wird kurz gehalten und anschließend gelöst, wobei sich der/die Klient/in ganz auf seine/ihre Empfindung konzentriert. Die verbesserte Körperwahrnehmung senkt den Muskeltonus ab und

schließlich erlernt der/die Klient/in, die muskuläre Entspannung bewusst und aktiv herbeizuführen. So kann er gezielt Unruhe-, Erregungs- und Verspannungszustände, Herzklopfen, Schwitzen, Zittern, Schmerzzustände, Hypertonie, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Stress mit gutem Erfolg beeinflussen.

Das Seminar ermöglicht Ihnen, die Methode in Einzeltherapie oder im Gruppenseminar sofort beruflich einzusetzen.

Um sich bei den Krankenkassen zertifizieren lassen zu können, benötigen Sie insgesamt 120 Ustd. Entsprechende Aufbauangebote finden Sie in unserem Seminarangebot.

Bitte beachten Sie hierzu den aktuellen Präventionsleitfaden der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 II SGB V, den Sie im Internet veröffentlicht finden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Dozent/in Barbara Singer: Jg. 1977, verheiratet, 1 Kind. Nach 13 Jahren in der internationalen gehobenen Hotellerie im Bereich Rezeption & Management erfolgte vor 20 Jahren eine Ausbildung zur Kinesiologin mit anschl. Ausbildung zur staatl. gepr. med. Masseurin & med. Bademeisterin. Weitere zahlreiche Aus- und Weiterbildungen runden ihre Expertise ab. Dazu gehören u. a. zur Therapeutin für MLD, Kneipp sowie Balneo- & Hydrotherapeutin, staatl. gepr. Rückenlehrerin, ZPP geprüfte Kursleiterin in den Bereichen Faszientraining, Lauftraining, Sturzprävention, Rückenschule für Erwachsene & Kinder, Kinderrückenlehrer, Kinder Yoga Trainerin, Colonmassage, Fußreflexzonen, Lomi Lomi, Akupressur, Atemtherapie, Meditation, Yin Yoga & Hormon Yoga Lehrerin, Fastenleiterin, Feng Shui Wohnen & Interior Design, die 5 Elemente TCM und Stressmanagement & Förderung von Entspannung - Qi Gong- als Therapeutin. Sie ist in und um Rosenheim tätig und bringt ihr Wissen als Dozentin an den Paracelsus Schulen ein.

Termine:

Sa. 08.11.2025

So. 09.11.2025

Sa. 06.12.2025

So. 07.12.2025

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

590,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Münchener Str. 44
83022 Rosenheim
Tel. 08031 - 21 91 24**

Seminarnummer:

SSA82241025V4

Anmeldemöglichkeiten:

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



Rosenheim

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien