

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 HP Psy Ursula Braun: Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Aus- und Weiterbildungen im Bereich Gerontologie/Demenz (über 10-jährige Berufserfahrung in diesem Bereich), Burnout, Entspannungstherapie, Energiearbeit, Analytischer Psychotherapie und Hypnose, EMDR, verschiedene Massagen und Psychologischer Astrologie. Gibt seit 2012 als Dozentin bei Paracelsus ihr Wissen und ihre Erfahrungen in unterschiedlichen Aus- und Fortbildungen weiter.

Termine:

Sa. 29.11.2025

So. 30.11.2025

Sa. 17.01.2026

So. 18.01.2026

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

590,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Zindelstr. 3-5
37073 Göttingen
Tel. 0551 - 573 47**

Seminarnummer:

SSH34160825V1

Anmeldemöglichkeiten:

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

