

# Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

## Seminarleiter/in

### 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 d. Klient/in ganz auf seine/ihre Empfindung konzentriert. Die verbesserte Körperwahrnehmung senkt den Muskeltonus ab und schließlich erlernt d. Klient/in, die muskuläre Entspannung

bewusst und aktiv herbeizuführen. So können gezielt Unruhe-, Erregungs- und Verspannungszustände, Herzklopfen, Schwitzen, Zittern, Schmerzzustände, Hypertonie, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Stress mit gutem Erfolg beeinflusst werden.

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

Um sich bei den Krankenkassen zertifizieren lassen zu können, benötigen Sie bestimmte Voraussetzungen, darunter insgesamt 120 Ustd. Zum Erreichen dieser Stundenzahl finden Sie entsprechende Aufbauangebote in unserem Seminarangebot.

Bitte beachten Sie in Hinblick auf eine Zertifizierung auch den aktuellen Präventionsleitfaden der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 II SGB V mit der Beschreibung der Anbieterqualifikation für PMR und AT, den Sie im Internet veröffentlicht finden.

Bitte bequeme Kleidung, eine Übungsmatte und Decke mitbringen.

**Dozent/in Doris Thiem:** Jg. 1964, 2 Kinder. Ausbildung zur Augenoptikerin mit anschließender Berufserfahrung, während der Kindererziehungszeiten in verschiedenen Beschäftigungsbereichen tätig, größtenteils im Gesundheitswesen. 2017 erfüllte sich Frau Thiem einen Herzenswunsch und absolvierte die Ausbildung zur psychologischen Beraterin, wo sie sich vor allem zu den Entspannungstherapien hingezogen fühlte. Es folgten die Meditationslehrer-Ausbildung, Ausbildungen in Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training. Seit 2017 Assistenz der Schulleitung der Paracelsus-Schule Ulm, seit 2018 arbeitet sie freiberuflich im Bereich Entspannung und psychologischer Beratung, seit Anfang 2024 unterrichtet sie Entspannung. Ihr weiteres großes Interesse gilt den Wildkräutern und Heilpflanzen.

Termine:

**Sa. 27.09.2025**

**So. 28.09.2025**

**Sa. 25.10.2025**

**So. 26.10.2025**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**590,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Bahnhofstr. 17  
94032 Passau  
Tel. 0851 - 7 39 61**

Seminarnummer:

**SSH83060925V2**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

