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.

Termine:
Sa. 25.10.2025
So. 26.10.2025
Sa. 08.11.2025
So. 09.11.2025
jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:
590,- Euro *

Paracelsus
Gesundheitsakademie
Rothenburger Str. 5
90443 Nürnberg
Tel. 0911 - 279 69 26

Seminarnummer:
SSH85041025V3

Anmeldemöglichkeiten:

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

Dozent/in HP Philipp Feichtinger: Jg. 1993. Bereits vor dem Lehramt-Studium für Mittelschulen (Mathematik/Geschichte) an der Pädagogischen Hochschule Linz, mit anschließender Berufserfahrung, fühlte sich Herr Feichtinger zu alternativen Heilmethoden hingezogen. So absolvierte er die Heilpraktiker-Ausbildung, die er 2018 mit der staatlichen Überprüfung beim Gesundheitsamt abschloss. Fachausbildungen zum Reiki-Lehrer, Mentalcoach (Berlin), Naturheiltherapeuten (Dornbirn), Hypnose-Practitioner (Dornbirn), Organetiker (Tittling) und Kristallklangtherapeuten (Berlin) schlossen sich an. Seit 2016 ist Philipp Feichtinger in seiner eigenen naturheilkundlichen Praxis in Riedau (Österreich) tätig und bietet sein umfangreiches Wissen an den Paracelsus Schulen an.

* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 12.06.2025