

# Progressive Muskelentspannung Ausbildung zum/r Seminarleiter/in Grundkurs

## 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 Klient ganz auf seine Empfindung konzentriert. Die verbesserte Körperwahrnehmung senkt den Muskeltonus ab und schließlich erlernt der Klient, 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.

Diese Methode ist für jeden leicht erlernbar, vor allem für diejenigen, die mit anderen Verfahren noch keinen Zugang zur Entspannung gefunden haben.

Das Seminar ermöglicht Ihnen, die Methode in Einzeltherapie oder im Gruppenseminar sofort beruflich einzusetzen und liefert jedem therapeutisch Tätigen und Interessierten ein wertvolles Werkzeug für die Praxis und den Alltag!

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

**Dozent/in Eva Maria Lechner:** Jg. 1954. Ausbildung zur Gymnastiklehrerin, Dozentin für Entspannung, Atemtherapie, Geburtsvorbereitung. Sie ist ausgebildete Qigong-Lehrerin mit Weiterbildungen in therapeutischem Qigong, Taijiquan und Meditation. Seit 1995 arbeitet sie als Entspannungstrainerin in Bad Griesbach im Bereich Reha und Prävention. 2004-2018 leitete sie dort das Zentrum für Energiearbeit und Naturheilkunde. Seit 2020 unterstützt sie Menschen, die in diesen schwierigen Zeiten Entspannung brauchen, sogar beim Zahnarzt. Auch Ängste und depressive Verstimmungen gehören zu ihren Behandlungsschwerpunkten.

Termine:

**Sa. 08.02.2025**

**So. 09.02.2025**

**Sa. 22.02.2025**

**So. 23.02.2025**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**540,- Euro \***



**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Onlineunterricht**  
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:  
**SSB1110780225**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

