

# Seminarleiter/in Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

## Online Seminar

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 Psy. Berater u. Wellnesstrainer Andreas Schön:** Jahrgang 1964. Nach über 30 Jahren im Berufsleben und der Leitung eines mittelständischen Familienunternehmens absolvierte Herr Schön erfolgreich eine Ausbildung zum Wellness-Coach und Psychologischen Berater. Er übt verschiedenste Massageformen und Entspannungsmethoden in eigener Praxis aus. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit liegt in der ayurvedischen Gesundheits- und Ernährungsberatung als ganzheitlicher Ayurveda-Coach. Kompetent und kurzweilig gibt er sein Wissen als Dozent an den Paracelsus Schulen weiter.

Termine:

**Di. 06.08.2024**

**Di. 13.08.2024**

**Di. 20.08.2024**

**Di. 27.08.2024**

**Di. 03.09.2024**

jew. 17:00-21:00 Uhr

**Di. 10.09.2024**

**Di. 17.09.2024**

jew. 17:00-21:30 Uhr

Preis:

**540,- Euro \***



**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Onlineunterricht**

Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:  
**SSH111060824**

Anmeldemöglichkeiten:

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



ONLINE

PARACELSUS  
die Gesundheitsakademien