

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

Seminarleiter/in

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Die Methode der Progressiven Muskelentspannung (PMR) geht auf Edmund Jacobson zurück und dient der muskulären Tiefenentspannung. Die gewünschte Entspannung wird dadurch erreicht, dass schrittweise alle wesentlichen Muskelgruppen des Körpers zunächst angespannt und danach gelockert werden. PMR fördert den Abbau chronischer Muskelverspannungen und wirkt harmonisierend auf das vegetative Nervensystem.

Das eigene Stressverhalten zu erkennen, es abzubauen oder zu verändern, mehr Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln, sind ebenso Inhalte dieses Kurses, wie Körperwahrnehmungsübungen und Wohlbefinden.

Die PMR bietet einen guten Einstieg, um weitere Entspannungstechniken zu erlernen. Das Seminar ermöglicht Ihnen, die Methode in Einzeltherapie oder im Gruppenseminar sofort beruflich einzusetzen.

Bitte beachten Sie: Ab dem 01. Oktober 2020 können sich Studierende mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss mit einem Gesundheits-, oder Sozialbezug gemäß dem Leitfaden Prävention S. 81 der Gesetzlichen Krankenkassen (§ 20 II SGB V) bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) nur noch mit einem Stundenumfang von 120 Ustd. zertifizieren lassen. Entsprechende Aufbaumodule finden Sie in unserem Seminarprogramm.

Dieses Seminar richtet sich an therapeutisch tätige Personenkreise und allg. Interessierte.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Termine:

Fr. 05.11.2021

Sa. 06.11.2021

So. 07.11.2021

jew. 09:00-20:00 Uhr

Preis:

530,- Euro *

Seminarort:

Paracelsus Schule

Schlachte 32

28195 Bremen

Tel. 0421 - 168 51 51

Seminarnummer:

SSH28051121

Anmeldemöglichkeiten:

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

