

# Seminarleiter/in

## Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

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!

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

**Dozent/in HP, PT Uwe Schmidt:** Heilpraktiker, Physiotherapeut, Yogalehrer (BDY/EYU), Fortbildungen in Kinesio-Homöopathie (H. Müller-Burzler, Bad Tölz), Manueller Therapie (DGM), Akupunkt-Massage n. Penzel, zertifizierter Rückenschultrainer (ZVK), Trainerlizenz für Autogenes Training (Prof. Dr. Niesel, Ruhr-Universität, Bochum), Faszienyoga, Ausbildung, zert. (Dr. med. Scharfenberg, Zürich). Seit 1995 Erwachsenenfortbildung, als Beauftragter der gesetzl. Krankenkassen für Präventivmedizin, Rückenschulen, Hatha Yoga. Heilpraxis in Essen mit den Schwerpunkten: Stoffwechselerkrankungen, Kinesio-Homöopathie, Yoga- und Physiotherapie; leitet eine Einrichtung für Yoga und Prävention.

Termine:

**Fr. 16.12.2022**

13:00-21:00 Uhr

**Sa. 17.12.2022**

**So. 18.12.2022**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**650,- Euro \***

**Paracelsus Schule  
Girardetstr. 4**

**45131 Essen**

Tel. 0201 - 877 55 51

Seminarnummer:

**SSH43260822V3**

Anmeldemöglichkeiten:

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

