

SEMINARLEITER/IN FÜR
**PROGRESSIVE
MUSKELENTSPANNUNG**
NACH JACOBSON

Seit 40 Jahren bieten die Paracelsus Schulen deutschlandweit und in der Schweiz an insgesamt 54 Standorten Kurse und Seminare in Progressiver Muskelentspannung an und führen Prüfungswochenenden zum/r Seminarleiter/in für Progressive Muskelentspannung durch. Hierin erwerben Sie das Wissen und die Qualifikation, als Kursleiter/in Gruppen zu unterrichten, zu führen und anzuleiten, aber auch in Einzelarbeit mit Patienten oder Klienten zu arbeiten.

Immer mehr Menschen erkranken an Burnout, leiden an stressbedingten Erkrankungen, körperlichen Störsymptomen und psychischem Stress, sie benötigen professionelle Hilfe und suchen nach Formen der Entspannung, die ihnen gut tun. Die Progressive Muskelentspannung zählt seit über 70 Jahren zu den effektivsten, beliebtesten und am häufigsten praktizierten Entspannungsverfahren weltweit. Erlernen Sie diese Methode nicht nur für sich, sondern auch, um anderen Menschen zu helfen, ihre eigene Mitte wiederzufinden, Stress erfolgreich zu bekämpfen und wieder ein glücklicheres Leben zu genießen.

Die Ausbildung zum/r Seminarleiter/in für Progressive Muskelentspannung versetzt Sie in die Lage, diese Methode sofort zum Einsatz zu bringen: in Einzel- oder Gruppenarbeit, in der Naturheilpraxis, der psychotherapeutischen Praxis, der psychologischen Beraterpraxis, im Wellnessstudio, Fitnessstudio, in Gesundheits- / Kurhäusern etc.

Für weitere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und der Ausbildung zum Seminarleiterschein (Durchführungsorte, Starttermine, Kursdauer, Gebühren, Aufbau Seminare etc.) kontaktieren Sie bitte die Paracelsus Studienleitung vor Ort oder informieren sich auf unserer Homepage www.paracelsus.de



Die solide Basis für erfolgreiche Karrieren!

Europas Ausbildungsinstitut Nr. 1 für Naturheilverfahren, Psychotherapie, Tierheilkunde, Wellness / Beauty und Präventive Medizin – mit 14 großen Berufsausbildungen und über 11.000 Seminaren, Fortbildungen und Workshops jährlich an 54 Schulen in Deutschland und der Schweiz.



Die Paracelsus Schulen sind nach den Richtlinien der AZAV zertifiziert, qualitätsgeprüft und erfüllen die Förderungsvorgaben für ARGE, BFD der Bundeswehr, Rentenversicherung und viele andere.



54x
in D und CH

paracelsus
die heilpraktikerschulen

Zentrale: Pastor-Klein-Straße 17e • 56073 Koblenz
Tel.: 0261 / 9 52 52-0 • Fax: 9 52 52-11
www.paracelsus.de

Für Sie vor Ort:

SEMINARLEITER/IN FÜR
**PROGRESSIVE
MUSKELENTSPANNUNG**
NACH JACOBSON



paracelsus
die heilpraktikerschulen

„Eine wundervolle Entspannungs- und Stressabbaumethode“

Die Progressive Muskelentspannung (auch Progressive Muskelrelaxation) nach Edmund Jacobson ist ein weltweit bekanntes und beliebtes Verfahren, bei dem durch willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer, wohliger Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird.

Nacheinander werden die einzelnen Muskelpartien in einer festgelegten Reihenfolge zunächst angespannt, dann entspannt. Die Konzentration des Übenden richtet sich dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen.

Ziel der Methode ist eine Reduzierung der Muskelspannung, die durch eine verbesserte Körperwahrnehmung erreicht wird. Mit der Zeit lernt der Übende, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer er dies möchte. Zudem können durch die Entspannung der Muskulatur Symptome körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden, z.B. Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Muskelverspannungen können aufgespürt und gelockert, Schmerzzustände verringert werden.

Indikationen für die Progressive Muskelentspannung sind u.a.:

- **Allgemeine Schmerzzustände**
 - **Angststörungen**
 - **Arterielle Hypertonie**
 - **Chronische Rückenschmerzen**
 - **Kopfschmerzen**
 - **Muskelverspannungen**
 - **Schlafstörungen**
 - **Stress**
- u.v.m.

Wer die Progressive Muskelentspannung erlernen möchte, muss lediglich in der Lage sein, sich eine bestimmte Zeit auf unterschiedliche Muskelgruppen seines Körpers zu konzentrieren, diese systematisch anspannen und lockern zu können.

Es ist wichtig, die Progressive Muskelentspannung regelmäßig zu üben, damit der Körper lernt, automatisch auf Anspannung mit Entspannung zu reagieren.

DIE 5 PHASEN

- 1. Spüren:** Der Übende konzentriert sich auf eine bestimmte Muskelgruppe.
- 2. Anspannen:** Auf ein vorher festgelegtes Stichwort wird die Muskelgruppe angespannt. Die Spannung soll deutlich spürbar sein, aber keine Verkrampfung erzeugen.
- 3. Spannung halten:** Die Spannung wird einige Sekunden gehalten, während die Aufmerksamkeit in der Muskelgruppe bleibt.
- 4. Loslassen:** Auf ein weiteres Signalwort wird die Muskelanspannung gelockert.
- 5. Nachspüren:** Der Übende bleibt mit der Aufmerksamkeit etwa 30 Sekunden in der Muskelgruppe und nimmt wahr, was dort passiert, ohne dies zu bewerten.

TECHNIKEN

Die Progressive Muskelentspannung kann im Liegen, im Sitzen, auch im Stehen durchgeführt werden. Die liegende Haltung bringt in den Regel die tiefste Entspannung und ist deshalb die beliebteste Form.

Der Übende liegt in Rückenlage, die Arme und Hände sind etwa 10 cm vom Körper entfernt. Die Beine liegen etwas auseinander, die Zehen fallen locker nach außen.

Für eine bessere Übertragbarkeit in alltägliche Situationen empfiehlt es sich, die Progressive Muskelentspannung auch im Sitzen und Stehen zu üben. Die übende Person ist damit in der Lage, die Progressive Muskelentspannung in ihren Alltag zu integrieren und kann nahezu überall (am Arbeitsplatz, im Zug, an der Bushaltestelle etc.) Übungssequenzen durchführen.



Wussten Sie schon...

Eine 1994 publizierte Metastudie zur Progressiven Muskelentspannung als eigenständige Therapiemethode ergab folgendes: In 75 % der Fälle wurden deutliche Symptombesserungen, in 60 % darüber hinaus Verbesserungen der allgemeinen Befindlichkeit nachgewiesen. Bei Angst- und Spannungszuständen (inklusive damit verbundener körperlicher Beschwerden) wurde die Wirksamkeit der Progressiven Muskelentspannung gut belegt.

Die Progressive Muskelentspannung ist seit 1987 fester Bestandteil der psychosomatischen Grundversorgung in allen gesetzlichen und privaten Krankenkassen.

Die Methode ist sehr effektiv und leicht erlernbar. Durch die systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die Progressive Muskelentspannung für das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt und stärkt so die Fähigkeit, eigenverantwortlich zu innerer Ruhe sowie geistiger und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen.