

 Psychotherapie

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Seminarleiterschein

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/die Klient/in ganz auf seine/ihre Empfindung konzentriert. Die verbesserte Körperwahrnehmung senkt den Muskeltonus ab und schließlich lernt der/die Klient/in, die muskuläre Entspannung bewusst und aktiv herbeizuführen. So kann er gezielt Unruhe-, Erregungs- und Verspannungszustände, Herzklagen, Schwitzen, Zittern, Schmerzzustände, Hypertonie, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Stress mit gutem Erfolg beeinflussen.

Das Seminar ermöglicht Ihnen, die Methode in Einzeltherapie oder im Gruppenseminar sofort beruflich einzusetzen.

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 mitbringen: Bequeme Kleidung.

### Termine

Sa, 18.04.2026  
10:00-18:00 Uhr  
So, 19.04.2026  
10:00-18:00 Uhr  
[und 2 mehr](#)

### Preis

590,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Bielefeld  
Herforder Str. 74  
33602 Bielefeld  
Tel. 0521-136 80 63

### Seminarnummer

SSH48240126V1

### Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 16.12.2025

### Dozentin

#### Jasmin Kemper

Jg. 1987; Fachkosmetikerin seit 2007 mit den Inhalten Med. Fußpflege, App. Kosmetik, Ganzkörpermassage, Wellnessbehandlungen; Weitere Fachausbildungen im Themenfeld Massage und Kosmetik: Hot- Stone-Massage, Kräuterstempelmassage, Aromaölmassage, Meridian Bürstenmassage, Ayurveda Massage, diverse Körperanwendungen, Wimpern und Augenbrauen Lifting und langjährige Erfahrung in der Anwendung dieser Methoden. Ausbildung z. Entspannungstrainerin bei den Deutschen Paracelsus Schulen und freiberufliche Tätigkeit an Rehakliniken und Wellness-Einrichtungen in den Bereichen QiGong, PME, Autogenes Training und Nordic Walking. Selbstständigkeit im eigenen Kosmetikstudio in Bad Salzuflen.