



 **Psychotherapie**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Seminarleiderschein

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 erlernt der/die Klient/in, 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.

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
Stuttgart
Calwer Str. 28
70173 Stuttgart
Tel. 0711-615 91 91

Seminarnummer

SSH70210326VI

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 16.12.2025

Dozentin

Sandra Hartmüller

Jahrgang 1974, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit vielen Jahren ist sie in der ganzheitlichen Stressbewältigung tätig. Nach ihrer Ausbildung zur Arzthelferin führte sie ihr Weg über die Leitung einer großen Praxis in die Praxisberatung. Parallel dazu absolvierte sie zahlreiche Fort- und Weiterbildungen, u. a. als zertifizierte Ernährungsberaterin, psychologische Beraterin und Entspannungstherapeutin. Heute arbeitet sie therapeutisch, begleitet Menschen ganzheitlich in belastenden Lebensphasen und ist zusätzlich als Dozentin tätig.