



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, 18.07.2026
10:00-18:00 Uhr
So, 19.07.2026
10:00-18:00 Uhr
[und 2 mehr](#)

Preis

590,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Saarbrücken
Bahnhofstr. 31, 2.OG über Modehaus Zara
66111 Saarbrücken
Tel. 0681-3 22 62

Seminarnummer

SSH66180726

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 30.12.2025

Dozentin

Anja Voßwinkel-Theis

Jg. 1971, verheiratet, drei Kinder. 2012 absolvierte sie die Fortbildung zur Entspannungstrainerin mit den Schwerpunkten Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. In diesem Bereich ist sie seitdem als Dozentin an Volkshochschulen, Bildungseinrichtungen, etc. tätig. Es folgten Fachfortbildungen zur Psychologischen Beraterin mit Schwerpunkt systemische Beratung, incl. Aufstellungsarbeit mit dem Systembrett und Burnout- und Stressberatung. Frau Voßwinkel-Theis ist in der Eifel in eigener Praxis und als Meditationsleiterin der Zenklausen tätig.