

 **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, 25.07.2026  
10:00-18:00 Uhr  
So, 26.07.2026  
10:00-18:00 Uhr  
[und 2 mehr](#)

**Preis**

590,00 €

**Schule**

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Kassel  
Friedrichsplatz 8 2.0G  
34117 Kassel  
Tel. 0561-932 47 47

**Seminarnummer**

SSH35250726

**Anmeldemöglichkeiten**

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 13.02.2026

**Dozentin****Manuela Grabe**

Jg. 71. Gelernte Krankenschwester und seit 2004 als Heilpraktikerin freiberuflich tätig. Sie ist Entspannungstherapeutin, zugelassen bei den Krankenkassen im Präventionsbereich für AT und PMR sowie Stressberatung. Spezialisiert hat sie sich auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und verfügt über eine Fachausbildung zur systemischen Kinder-, Jugend und Familientherapeutin. Ergänzend ist sie AD(H)S Coach und Spieltherapeutin. Sie setzt sich beratend für Kinder, Jugendliche und Familien an versch. Institutionen ein. Die Ausbildung der Sozialpraktikerin an einer Internationalen Fernhochschule rundet ihr Profil ab. Sie hat viele verschiedene soziale Projekte für Ihren Landkreis sowie auch das Fallmanagement für Alleinerziehende betreut. Sie ist international tätig.