

 Psychotherapie

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Seminarleiterschein – Aufbaukurs zur Zertifizierung bei gesetzlichen Krankenkassen

Entwickelt wurde diese etablierte Methode um 1930 von dem amerikanischen Physiologieprofessor Edmund Jacobson, Autor des weltweit anerkannten Buchs „You must relax“.

Er fand heraus, dass sich unter Stress automatisch Teile der Skelettmuskulatur anspannen. Sein Verfahren beruht darauf, willentlich Muskulatur anzuspannen und loszulassen. Die Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung in den Übungen führt dazu, dass fortschreitend (progressiv) erlernt wird, Spannungszustände im Vorfeld zu erspüren und aufzulösen.

Diesem Entspannungsprozess folgen weitere Prozesse im

vegetativen Nervensystem. In der Folge sinkt der Blutdruck, der Pulsschlag reduziert sich und die Atmung wird langsamer – alles Zeichen körperlicher Entspannung.

Die Körperwahrnehmung wird verbessert, körperliche und

seelische Selbstregulation gefördert.

Ziele der PMR sind allgemeine gesundheitliche Vorsorge, Stressbewältigung, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung und Förderung der körperlichen und seelischen Selbstregulation.

Seminarinhalte:

- Das Nervensystem und die Stressreaktion in Bezug zur PMR
- Methodik und Didaktik
- Einflüsse neurobiologischer Erkenntnisse auf das PMR Konzept
- Umgang mit auftretenden Schwierigkeiten während des Übens
- Besonderheiten der PMR bei Kindern und Jugendlichen
- Praktisches Arbeiten

Ab dem 30. September 2020 können sich Absolventen mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss mit einem Gesundheits- oder Sozialbezug gemäß dem Leitfaden Prävention S. 81 der Gesetzlichen Krankenkassen bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) im Bereich fachpraktische Kompetenz – bei Vorliegen der fachwissenschaftlichen und fachübergreifenden Kompetenzen – nur noch mit einem aktuellen Stundenumfang von 90 Zeitstunden (120 Unterrichtsstunden) zertifizieren (und lebenslang rezertifizieren) lassen

Dafür bietet dieser Aufbaukurs die erforderlichen fachpraktischen Grundlagen.

Das Bestehen der Prüfung vor dem Fachverband ist nach den Kriterien zur Zertifizierung der Zentralen Prüfstelle Prävention ZPP (Stand: Oktober 2018) Voraussetzung, um ein Kursangebot in diesem Bereich von der ZPP zertifizieren lassen zu können. Bei Vorliegen aller weiteren Voraussetzungen kann dann eine Förderung bzw. Bezuschussung der Kursgebühr der Teilnehmer von den gesetzlichen Krankenkassen erfolgen.

Termine

Fr, 02.10.2026

16:00–19:00 Uhr

Sa, 03.10.2026

09:00–18:00 Uhr

[und 7 mehr](#)

Preis

1.280,00 €

Schule

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

Seminarnummer

SSH66021026

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 02.05.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.