



 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 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.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Termine

Sa, 19.09.2026
10:00–18:00 Uhr
So, 20.09.2026
10:00–18:00 Uhr
[und 2 mehr](#)

Preis

590,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Jena
Karl-Marx-Allee 20
07747 Jena
Tel. 03641-42 02 34

Seminarnummer

SSH06190926V2

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 27.06.2026

Dozentin

Christiane Fritz

Christiane Fritz, geboren 1972, ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit einem Diplom in Sportwissenschaften und langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Sie verfügt über umfassende Expertise in Wissenschaft, Wirtschaft und im Gesundheitsmanagement, war unter anderem an Hochschulen, in Unternehmen sowie in Projekten der Ernährungswirtschaft tätig. Als Dozentin vermittelt sie praxisnahe Inhalte aus den Bereichen Psychotherapie, Gesundheitsmanagement und persönlicher Entwicklung, verbindet dabei wissenschaftlich fundierte Grundlagen mit langjähriger Lehr- und Praxiserfahrung. An der psychiatrischen Tagesklinik der Universität Jena absolvierte sie ihre Ausbildung zur Schematherapeutin (nach ISST).