



 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, 14.11.2026  
10:00–18:00 Uhr  
So, 15.11.2026  
10:00–18:00 Uhr  
[und 2 mehr](#)

### Preis

590,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Regensburg  
Heinkelstr. 1  
93049 Regensburg  
Tel. 0941-599 92 11

### Seminarnummer

SSH84141126

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 26.06.2026

Dozentin

### oris Thiem

Jg. 1964, 2 Kinder. Ausbildung zur Augenoptikerin mit anschließender Berufserfahrung, während der Kindererziehungszeit in verschiedenen Beschäftigungsbereichen tätig, größtenteils im Gesundheitswesen. 2017 erfüllte sich Frau Thiem einen Herzenswunsch und absolvierte die Ausbildung zur psychologischen Beraterin, wo sie sich vor allem zu den Entspannungstherapien hingezogen fühlte. Es folgten die Meditationslehrer-Ausbildung, Ausbildungen in Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training. Seit 2017 Assistenz der Schulleitung der Paracelsus-Schule Ulm, seit 2018 arbeitet sie freiberuflich im Bereich Entspannung und psychologischer Beratung, seit Anfang 2024 unterrichtet sie Entspannung. Ihr weiteres großes Interesse gilt den Wildkräutern und Heilpflanzen.