



 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, 12.09.2026

10:00–18:00 Uhr

So, 13.09.2026

10:00–18:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

Preis

590,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Düsseldorf

Hüttenstr. 4

40215 Düsseldorf

Tel. 0211-137 37 41

Seminarnummer

SSB40120926

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 30.06.2026

Dozent

Markus Lieber

Jg. 1966, verheiratet. Nach dem Abitur und einer abgeschlossenen Handwerksausbildung wandte sich Markus Lieber seiner Leidenschaft für Bewegung, Gesundheit und Prävention zu. Er studierte Sportwissenschaften an der Ruhr-Universität Bochum und schloss als Diplom-Sportlehrer ab. Seit vielen Jahren ist er im Gesundheitssport, Personal Training, in der Schmerz- und Regulationstherapie, im Stoffwechsel- und Gewichtsmanagement sowie in der betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Von 2004 bis 2009 bildete er bundesweit Trainerinnen und Trainer für den Deutschen Nordic Walking Verband aus. Seine langjährige Praxis- und Ausbildungserfahrung möchte er als Dozent an den Paracelsus Schulen einbringen.