

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, 24.04.2027
09:00-17:00 Uhr
So, 25.04.2027
09:00-17:00 Uhr
und 2 mehr

Preis

590,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Bielefeld
Herforder Str. 74
33602 Bielefeld
Tel. 0521-136 80 63

Seminarnummer

SSH48090127V2

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 23.11.2026

Dozentin

Claudia Dreßelmann

Diplom-Übersetzerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Dozentin. Wissen zu vermitteln bedeutet für Frau Dreßelmann mehr, als Inhalte weiterzugeben. Im Mittelpunkt ihrer Seminare steht der Mensch - mit seinen Erfahrungen, seinen individuellen Fähigkeiten und der Möglichkeit, sich zu entfalten und weiterzuentwickeln. Zu ihren Fachgebieten zählen Entspannungsverfahren für alle Altersgruppen, die ganzheitliche Ernährungslehre und Ernährungstherapie sowie Yin Yoga, Meditation, Aromatherapie und achtsame Selbsterfahrung. Als Impulsgeberin möchte sie Neugier wecken, zum eigenen Erleben anregen und neue Perspektiven eröffnen.