

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Seminarleiterschein

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



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.

Um sich bei den Krankenkassen zertifizieren lassen zu können, benötigen Sie insgesamt 120 Ustd. Entsprechende Aufbauangebote finden Sie in unserem Seminarangebot.

Bitte beachten Sie hierzu den aktuellen Präventionsleitfaden der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 II SGB V, den Sie im Internet veröffentlicht finden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Dozent/in HP Psy Katja Prucsi: Jg. 1970, stolze Mutter von vier Kindern und Oma von drei Enkeln. Nach der Ausbildung zur staatl. anerkannten medizinischen Masseurin und Bademeisterin folgte 1997 die Selbständigkeit. Während die Kinder groß wurden, bildete sich Frau Prucsi im Bereich der Massagen (u.a. Dorn/Breuß, Wellness), Entspannungstherapien und medizinischer Hypnose weiter, bestand 2009 die Prüfung zum HP Psy und absolvierte parallel dazu eine eineinhalbjährige Ausbildung zur Focusing-Therapeutin. Kurz darauf folgte dann der Trainerschein für Autogenes Training und einige Zeit danach ebenfalls für die Progressive Muskelentspannung. Perfekt ins ganzheitliche Entspannungsangebot hat sich 2017 die Kiefergelenksbalance eingefügt - sowohl als Behandlungsmethode, als auch in Seminaren und Workshops.

Termine:

Sa. 21.03.2026

So. 22.03.2026

Sa. 04.04.2026

So. 05.04.2026

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

590,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Oberbürgermeister-
Dreifuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821 - 349 95 56**

Seminarnummer:

SSA89210326V1

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

