

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 Psy. Beraterin Irina Polgun: Jg. 1971; nach der Ausbildung zur Entspannungstrainerin in Moskau mit anschließender Berufserfahrung in der Stressreduktion, absolvierte Frau Polgun eine Ausbildung zur Psychologischen Beraterin in der Paracelsus Schule Osnabrück und Zusatzfortbildungen in den Bereichen Rückführungsbegleitung, psychosomatische Kinesiologie nach Dr. Weishaupt, körperliche Entspannung, Trancezustände und Stressverwaltung. Sie ist erfolgreich als Entspannungstrainerin und als Psychologische Beraterin tätig.

Termine:

Sa. 17.01.2026

So. 18.01.2026

Sa. 31.01.2026

So. 01.02.2026

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

590,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Goethering 22-24
49074 Osnabrück
Tel. 0541 - 20 20 552**

Seminarnummer:

SSH27170126V1

Anmeldemöglichkeiten:

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

