

# Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Zugelassen für Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB!

Die Progressive Muskelrelaxation (Muskelentspannung) ist neben dem Autogenen Training ein gut erforschtes Entspannungsverfahren in der westlichen Welt. Die Methode basiert auf einem Wechsel von angenehmer An- und Entspannungsphase. Es handelt sich um ein

an der Muskulatur ansetzendes Entspannungsverfahren (Willkürmotorik), ist methodisch sehr gut erlernbar und dann auch selbstständig sehr gut durchführbar. Die muskuläre Anspannung ist gefolgt von der körperlichen und mentalen Entspannung.

## Inhalte:

- Theorie
- Grundlagen der Progressiven Muskelrelaxation
- präventiver und therapeutischer Einsatz von PMR
- Selbsterfahrung
- Aufbau der Unterrichtseinheiten / Trainingsphasen
  - 16 Muskelgruppen (MG), Reduzierung auf 7 bzw. 4 MG
  - Vergegenwärtigungstechniken
  - Anwendungen und Erfahrungen aus der Praxis (Kontraindikationen)
- Bereitstellung eines kompletten Kursplanes (8 x 90 min)
  - Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten
- Einsatzbereiche für Kursleiter(innen) (Einsatzmöglichkeiten, anerk. gem. § 20 SGB V)

## Info:

Mit dieser Zusatzausbildung im Bereich Prävention können Sie die Anerkennung als Kursleiter für Präventionsmaßnahmen im Sinne des § 20 SGB V beantragen. (Teilnehmer Ihrer eigenen Kurse können dann die Kursgebühr von der Krankenkasse bezuschusst bzw. erstattet bekommen.)

Kursstart Freitag um 13:00 Uhr in Würzburg

## Kosten:

**349,- € incl. Skript**

## Kursleitung:

### Katrin Wurster

Dipl. Sportlehrerin, Msc in Education, NIU DeKalb, IL, USA  
Kursleitung in Regensburg und Würzburg

### Björn Bröcher

Kursleitung in Berlin

## Termine:

### Regensburg:

04.-06.10.19 oder  
16.-18.10.20

### Heppenheim:

18.-19.01.19

Info und Anmeldung unter:  
06252 / 990625

### Würzburg:

17.-19.05.19 oder  
22.-24.05.20

Kursstart Freitag um 13 Uhr

Info und Anmeldung unter:  
0931 / 20091099

Der jeweils angegebene Kurspreis gilt für die eigenen Standorte der Fortbildungsakademie Markus Pschick GmbH und kann an externen Standorten variieren.