

Kursleiter Progressive Muskelrelaxation



Kursbeschreibung

Die Grundform dieses Entspannungsverfahren wurde von Edmund Jacobson entwickelt. Durch die bewusste Relaxation der Willkürmuskulatur wird ein mentaler Entspannungszustand erreicht. Durch kontinuierliches Üben können Entspannungsreaktionen konditioniert und in den Alltag transferiert werden. Bedeutsam sind dabei der systematische Aufbau der Übungseinheiten sowie die allmähliche Reduktion der anzuspannenden Muskelgruppen. Durch die Ausbildung zum Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation werden Sie befähigt eigene Kurse anzuleiten.

Die Ausbildung entspricht den Vorgaben der Krankenkassen gemäß § 20 SGB V zur Durchführung von Präventionskursen.

Kursinhalte

Theorie

- Geschichtliche Entwicklung der PMR
- Grundlagen der Progressiven Muskelrelaxation
- Wirkung und Einsatzmöglichkeiten von Entspannungsverfahren
- Konditionierung und Alltagstransfer der Entspannungsreaktion
- Organisation von Einheiten und Kursen

Praxis

- Grundübungen der PMR
- Einführung und Rücknahme
- Selbsterfahrung
- Reduktion von 16 auf 7 auf 4 Muskelgruppen
- Erarbeitung eines Kursplanes über 8-10 UE
- Lehrprobe

Dauer	4 Tage (32 UE)
Kursgebühren	299,- €
Veranstaltungsort	es.te Reha-Zentrum Westend Epiphanienweg 6 14059 Berlin
Kurszeiten	jeweils von 10 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Uhr

Termine	
Kurs-ID	Datum
PMR-01-12	02./03.06.12 & 09./10.06.12