

Stand: 04/09/2014

## Weitere Kursinformationen zur Weiterbildung

# Progressive Muskelrelaxation (nach Jacobson)

## Kursleiter(in)

In Kooperation und mit Zertifikat mit unserem wissenschaftlichen Beirat Prof. Dr. K. Reschke vom Lehrstuhl Klinische Psychologie und Psychotherapie · Institut für Psychologie · Universität Leipzig

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson werden durch systematische An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen eine tiefe innere Ruhe und Erholung herbeigeführt. Mit diesem Verfahren lassen sich durch Verspannungen herbeigeführte Schmerzen, Nervosität sowie Schlaf- und Konzentrationsprobleme vermindern.

### Ziel

Teilnehmer erwerben die Qualifikation zur selbständigen Anleitung der Progressiven Muskelrelaxation im Einzel- und Gruppentraining.

### Inhalte

- theoretische Grundlagen
- (Kontra-) Indikationen
- Anwendungsgebiete
- Selbsterfahrung
- Regulation vegetativer Funktionen
- Psychosomatische Zusammenhänge
- Kurz- und Teilübungen
- Verhaltenstherapeutischer Kontext
- erweiterte hypnotische Basisübung
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten
- Erstellung von Seminarplänen
- Evaluation, u.a.

### Methoden

In den Kursen erlernen Sie die Elemente der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson Schritt für Schritt. In interaktiven Vorträgen und in Gruppenarbeiten werden die theoretischen Grundlagen des Verfahrens und des Anleitens erarbeitet und einstudiert. Die Weiterbildung

#### Weitere Ausbildungen

Autogenes Training

Autogenes Training  
(Aufbauseminar)

Stressbewältigung/  
Stressmanagement

Entspannungsverfahren  
für Kinder & Jugendliche

Entspannungstherapeut

Entspannungstrainer/-  
pädagogin

Systemischer Berater

Ernährungsberater

Gesundheitstrainer

Gesundheitspädagogin

Pilatestrainer

Psychologischer  
Testleiter

Kommunikationstrainer

Mentaltrainer

Yoga

Qi Gong

#### Postanschrift:

Mitteldeutsches Institut für  
Weiterbildung · MIFW  
Heinrichstraße 92  
99092 Erfurt

#### Kontakt:

Telefon: 0341 - 900 410 29  
0361 - 511 503 29  
E-Mail: [info@mifw.de](mailto:info@mifw.de)  
Web: [www.mifw.de](http://www.mifw.de)

#### Bankverbindung:

Postbank Leipzig  
IBAN: DE31 8601 0090 0177 1089 00  
BIC: PBNKDEFF

endet mit einer von den Teilnehmern selbst gestalteten Kurseinheit. Sie erhalten ausführliches Seminaraterial.

## Weitere Ausbildungen

Autogenes Training  
Autogenes Training  
(Aufbauseminar)  
Stressbewältigung/  
Stressmanagement  
Entspannungsverfahren  
für Kinder & Jugendliche  
Entspannungstherapeut  
Entspannungstrainer/-  
pädagogie  
Systemischer Berater  
Ernährungsberater  
Gesundheitstrainer  
Gesundheitspädagoge  
Pilatestrainer  
Psychologischer  
Testleiter  
Kommunikationstrainer  
Mentaltrainer  
Yoga  
Qi Gong

## Zertifizierung

Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat unseres **wissenschaftlichen Beirats Prof. Dr. K. Reschke von der Universität Leipzig** und des **Mitteldeutschen Instituts für Weiterbildung (MIFW)** bescheinigt und erfolgt nach den Kriterien des Verbands der Angestellten-Krankenkassen e. V. (VdAK) / Arbeiter-Ersatzkassen e. V. (AEV). Eine solche Zertifizierung ist, bei entsprechender Grundqualifikation, eine notwendige Zusatzqualifikation zur Durchführung von Maßnahmen im Sinne der Primärprävention des § 20 Abs. 1 und 2 SGB V, mit u.a. Hauptträgerschaft der Krankenkassen, im Rahmen einer späteren Arbeit z.B. für die Durchführung von Präventionskursen. Der Kurs ist somit krankenkassenanforderungsorientiert. Bitte beachten sie hierzu den "Leitfaden Prävention" des GKV-Spitzenverbands. Wir weisen zudem daraufhin, dass aufgrund der Vielfalt der Entscheidungsmöglichkeiten der zentrale Prüfstelle Prävention oft auch Entscheidungen auf Basis der Einzelfallprüfung getroffen werden können.

Abschließend sei vermerkt, dass völlig unabhängig von diesem Präventionsbezug der Teilnehmer ganz einfach befähigt wird, die gelernten Verfahren mit anderen, aber auch bei sich anzuwenden. Exakt dieser Punkt entspricht unserer Leistungserbringung, dem die obigen Aspekte bei individuellem Bedarf hinzukommen.

## Trainer

Die **Trainer** besitzen langjährige Erfahrungen im Bereich der Schulung des Stressabbaus und der Durchführung von Entspannungsverfahren und sind zudem erfahrene Diplompsychologen in psychotherapeutischer Praxis und psychologischer Beratung.

## Dauer

Die Ausbildung umfasst einen Zeitraum von 40 Unterrichtseinheiten. Diese Unterrichtseinheiten werden als Seminar, Übungen sowie kontrollierte Praxis (Supervision) absolviert. Das Seminar findet an 3 Tagen plus 1 Tag für häusliche Arbeiten/Supervision statt.

Bei Bedarf können die Inhalte auch im Rahmen eines intensiven Kleingruppentrainings (maximal 4 Personen) mit verkürzter Stundenzahl vermittelt werden.

Postanschrift:  
Mitteldeutsches Institut für  
Weiterbildung · MIFW  
Heinrichstraße 92  
99092 Erfurt

Kontakt:  
Telefon: 0341 - 900 410 29  
0361 - 511 503 29  
E-Mail: [info@mifw.de](mailto:info@mifw.de)  
Web: [www.mifw.de](http://www.mifw.de)

Bankverbindung:  
Postbank Leipzig  
IBAN: DE31 8601 0090 0177 1089 00  
BIC: PBNKDEFF

## Weitere Ausbildungen

Autogenes Training

Autogenes Training  
(Aufbauseminar)

Stressbewältigung/  
Stressmanagement

Entspannungsverfahren  
für Kinder & Jugendliche

Entspannungstherapeut

Entspannungstrainer/-  
pädagoge

Systemischer Berater

Ernährungsberater

Gesundheitstrainer

Gesundheitspädagoge

Pilatestrainer

Psychologischer Test-  
leiter

Kommunikationstrainer

Mentaltrainer

Yoga

Qi Gong

## Kosten

**EUR 390,- / ermäßigt EUR 315,- / EUR 195,- Prämiegutschein** (incl. USt.)

(Ermäßigung für Schüler, Auszubildende und Studenten gegen Vorlage einer gültigen Schul-/Studienbescheinigung per Mail oder zu Kursbeginn)

## Veranstaltungsort

Schulungszentren: **Erfurt, Leipzig, Dresden und Hanstedt (b. Hamburg).**

Der genaue Seminar- und Trainingsort in Erfurt, Leipzig, Dresden oder Hanstedt wird in Abhängigkeit von der Teilnehmeranzahl den Kursteilnehmern via E-Mail ca. eine Woche vor Beginn mitgeteilt. Angenehme Trainingsräumlichkeiten mit Entspannungstühlen sind in den Schulungszentren des MIFW gegeben.

## Sonstiges

Bitte zum Kurs bequeme Bekleidung, Decke, Socken, Verpflegung mitbringen.

## Anmeldung

**Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt per Anmeldebutton auf unserer Homepage [www.mifw.de](http://www.mifw.de). Bitte überweisen Sie innerhalb von 10 Werktagen die volle Gebühr i.H.v. **EUR 390,- / ermäßigt EUR 315,- / EUR 195,- Prämiegutschein** auf folgendes Konto:

## Inhaber: Qualifikation und Weiterbildung

**IBAN: DE31 8601 0090 0177 1089 00**

**BIC: PBNKDEFF**

**Postbank Leipzig**

**Betreff: Name, Vorname, Kurs-ID**

Ist der Betrag auf dem Konto eingegangen, sind Sie verbindlich angemeldet. Bei der Unterschreitung einer Mindestanzahl an Teilnehmern behält sich das MIFW vor den Kurs ausfallen zu lassen. In diesem Fall erhalten Sie Ihre Zahlung umgehend zurück. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Bei einer Stornierung bis 16 Werktage vor Kursbeginn werden 50 Euro Verwaltungsgebühr einbehalten. Erfolgt eine Stornierung ab dem 15. Tag vor Kursbeginn, ist eine Rückerstattung der Kursgebühr nicht mehr möglich und die Zahlungspflicht bleibt bestehen.

### Postanschrift:

Mitteldeutsches Institut für  
Weiterbildung · MIFW  
Heinrichstraße 92  
99092 Erfurt

### Kontakt:

Telefon: 0341 - 900 410 29  
0361 - 511 503 29  
E-Mail: [info@mifw.de](mailto:info@mifw.de)  
Web: [www.mifw.de](http://www.mifw.de)

### Bankverbindung:

Postbank Leipzig  
IBAN: DE31 8601 0090 0177 1089 00  
BIC: PBNKDEFF

## Weitere Ausbildungen

Autogenes Training

Autogenes Training  
(Aufbauseminar)

Stressbewältigung/  
Stressmanagement

Entspannungsverfahren  
für Kinder & Jugendliche

Entspannungstherapeut

Entspannungstrainer/  
pädagogische

Systemischer Berater

Ernährungsberater

Gesundheitstrainer

Gesundheitspädagogische

Pilatesstrainer

Psychologischer Test-  
leiter

Kommunikationstrainer

Mentaltrainer

Yoga

Qi Gong

Das Mitteldeutsche Institut gibt Ihnen jedoch die Möglichkeit, einen Ersatzteilnehmer zu benennen. Dieser darf weder bereits angemeldet, noch eine Anfrage gestellt haben. Sollten Sie zu Ihrem Kurs unentschuldig fehlen, besteht kein Anspruch auf einen kostenfreien Platz zu einem späteren Termin. Ferner gewährt das MIFW eine Umbuchung des Kurstermins nur in nachgewiesenen Sonderfällen (z. B. Unfall, Krankheit etc.).

## Kontakt

Mitteldeutsches Institut für Weiterbildung

### Postadresse und Büro Erfurt

Heinrichstraße 92, 99092 Erfurt

0361 - 511 503 29

0152 - 585 087 17

info@mifw.de

### Büro Leipzig

0341 - 900 410 14

**Weitere Kursangebote u.a.** für Autogenes Training, Autogenes Training (Aufbauseminar), Stressmanagement, Entspannungsverfahren bei Kindern und Jugendlichen, Entspannungstherapeut, Entspannungspädagogische / Entspannungstrainer, Kommunikationstrainer, Gesundheitsberater, Gesundheitstrainer, Gesundheitspädagogische, systemischer Berater, psychologischer Testleiter, Ernährungsberater, Mentaltrainer, Yoga Trainer auf [www.mifw.de](http://www.mifw.de).

Wir bitten Sie darum, unsere verbindlichen Teilnahmebedingungen zu berücksichtigen.

#### Postanschrift:

Mitteldeutsches Institut für  
Weiterbildung · MIFW  
Heinrichstraße 92  
99092 Erfurt

#### Kontakt:

Telefon: 0341 - 900 410 29  
0361 - 511 503 29  
E-Mail: [info@mifw.de](mailto:info@mifw.de)  
Web: [www.mifw.de](http://www.mifw.de)

#### Bankverbindung:

Postbank Leipzig  
IBAN: DE31 8601 0090 0177 1089 00  
BIC: PBNKDEFF