

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Termine:	Teil 1: 31.01. – 01.02.2026 Teil 2: 21.03. – 22.03.2026
Kurs - Nr.:	26.PM.01
Referentin:	Stephanie Göbel Gruhn, Ausgebildete Entspannungstrainerin an der Paracelsus Schule in Göttingen, Seminarleiterin, Dozentin, Ausbilderin
Zielgruppe:	Psychotherapeuten/innen, Physiotherapeuten/innen Pflegepersonal, med. Fachangestellte, Ergothera- peuten, Gymnastiklehrer, Interessierte
Unterrichtseinheiten:	40
Fortbildungspunkte:	40
Kursgebühr:	500,00 €
kostenl. Serviceleistungen:	Skript und Pausenverpflegung
Kursbeginn:	09.00 Uhr
Kurszeiten:	Täglich von 09.00 – 18.00 Uhr



Die progressive Muskelentspannung (Muskelrelaxation), auch Jacobson Entspannung, PME oder PMR genannt, ist eine der beliebtesten, wirksamsten Entspannungstechniken unserer Zeit und eine wissenschaftlich fundierte und leicht zu erlernende Entspannungstechnik.

Entwickelt wurde die progressive Muskelentspannung 1920/1930 in den USA von dem Arzt Edmund Jacobson.

Der Anwender/die Anwenderin führt die Entspannung aktiv durch die Anspannung ganz bestimmter Muskelgruppen herbei.

Ziel der PMR: Beruhigung von Körper und Geist, sowie eine verbesserte Selbstwahrnehmung
Besonders geeignet bei nervösen und innerlich unruhigen Patienten

Inhalte des Seminars:

- Einführung PMR in Theorie und Praxis
- Erläuterung und Unterschiede zu anderen Entspannungstechniken
- Anwendung, Ziel der PMR, Prinzip der PMR
- Anleitung PMR (16 Muskelgruppen, 7 Muskelgruppen, 4 Muskelgruppen, Vertiefung, Vergegenwärtigung) in Gruppenarbeit/ Einzelarbeit
- Fremd und Selbstanalyse