



# Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

- Kursleiterausbildung -

## Gunnar Thome

Dipl.-Sportpädagoge

1998      Diplom-Sportpädagoge Universität Tübingen  
 2007 -      leitender Therapeut Kardiologie/Orthopädie Klinik Bernau  
 2001 - 2006 leitender Sporttherapeut in der Rehaklinik Uckermark Templin  
 2005 -      Lehrtätigkeit: Übungsleiterausbildung für Herzgruppen  
 2006 -      Lehrtätigkeit: Progressive Muskelentspannung  
 Zusatzqualifikationen: Herzgruppenleiter, Rückenschullehrer, Nordic-Walking- und Walking-Lehrer, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, "Crash-Kurs" Raucherentwöhnung

## Ihre Kursleitung:



## Inhalt

Viele Menschen leiden in der heutigen Zeit unter Stress. Leistungsdruck, Zeitnot und Unzufriedenheit sind häufig mitverantwortlich für diverse Erkrankungen.

Der amerikanische Arzt Edmund Jacobson (1885-1976) entwickelte bereits 1909 die Progressive Muskelentspannung (PMR). Er erkannte, dass innere Unruhe, Stress und Angst mit Anspannungen in der Muskulatur einhergehen. Umgekehrt führt aber eine Lockerung der Muskulatur zu einem Ruhegefühl.

Dieser Zusammenhang zwischen Psyche und Körper wirkt in beiden Richtungen. Die Übungen basieren auf der abwechselnden An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppe, um dadurch relativ leicht und schnell in einen tiefen Entspannungszustand zu kommen.

Die Teilnehmer lernen die Progressive Muskelentspannung in Theorie und Praxis kennen, selbständig durchzuführen und anzuleiten. Viele praktische Übungen zur PMR und Körperwahrnehmung, Grundlagen des Stressmanagements, Gestaltung einer Übungsstunde und Konzeption eines Kurses.

Der Umgang mit schwierigen Situationen sowie der Transfer in den Alltag gehören ebenso zum Kursinhalt. Die Ausbildung mit 32 UE wird von Krankenkassen als Zusatzqualifikation für Physio-, Sport- und Ergotherapeuten für Präventionskurse nach §20 Abs. 1 SGB V anerkannt!



## Preise & Termine

32 UE  
32 FP

Bezirksstelle	Kurs	Termine	Kursnummer	Gebühr*:
Rostock	Kompaktkurs	23.09. - 25.09.2020	2-1102-0920	Mitglieder      285 €
	Unterrichtszeit	Mi. - Fr.: 09:00 - 18:30 Uhr		Nichtmitglieder      385 €

**Anerkennung als Präventionskurs bei der ZPP**