



Impulse e.V.

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

Fachfortbildung

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PM) - Kursleiter/innen/schein -

Teil I und II

Rubensstraße 20a - 42329 Wuppertal
Tel. 0202 73954-0 - Fax 0202 73954-12
info@impulse-schule.de
www.impulse-schule.de
Sparkasse Wuppertal
IBAN DE26 3305 0000 0000 6098 42
BIC WUPSDE33

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Teil I und II

Die Progressive Muskelentspannung (PM) ist eine Entspannungsmethode, bei der der Körper über die gezielte Anspannung und Entspannung von Muskelgruppen zu Reaktionen angeregt wird, die den Körper und die Psyche entspannen. Sie ist schnell zu erlernen, benötigt keine besonderen körperlichen oder räumlichen Voraussetzungen und hat sich in vielen Studien als wirksam erwiesen. Da wie bei jeder Entspannungsmethode unerwartete Reaktionen auftreten können, ist das Erlernen der PM in der Gruppe oder in Einzelsitzungen bei einer dazu ausgebildeten Person der eigenständigen Durchführung mit CD oder Buch vorzuziehen. Die Fortbildung hilft Ihnen, sich zu einer kompetenten Kursleitung zu entwickeln.

Diese Fachfortbildung vermittelt:

- geschichtliche Hintergründe
- Informationen zur allgemeinen Wirkweise der PM
- den Ablauf der Progressiven Muskelentspannung nach Bernstein & Borkovec
- Variationen für Geübte
- ergänzende Entspannungsübungen
- Grundsätzliches zum Setting
- Hilfe bei möglichen Schwierigkeiten, die im Kurs auftreten können
- einen exemplarischen Stunden- und Kursaufbau
- Hinweise zur Kostenübernahme durch Krankenkassen
- Tipps für die Kundenberatung

Ein praktisches Grundwissen in der Entspannungsmethode ist empfehlenswert. Alle Methoden werden in der Gruppe oder in Kleingruppen erprobt, eine aktive Mitarbeit ist daher erforderlich. Jede/r Teilnehmer/in wird gegen Ende der Fortbildung einen Teil der Progressiven Muskelentspannung selbst anleiten.

Bitte bringen Sie mit: Isomatte, kleines Kissen, Knierolle oder zweites Kissen, bequeme Kleidung, ggf. eine dünne Decke

Dozentin:

Nicole Dorner, Psychologin M.Sc., Gesundheitsberater/in

Seminarzeiten:

Samstag 11.00 – 17.00 Uhr (45 Min. Mittagspause)

Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

Seminarort: Wuppertal**Seminartermine:**

Die Seminartermine können Sie auf unserer Homepage www.impulse-schule.de unter Fachfortbildung abrufen. Studierende erhalten die Termine auch regelmäßig mit der Broschüre „Seminare des Fernlehrinstituts“ zugesandt.

Kostenfreie Rücktrittsmöglichkeit:

Die Seminargebühren sind spätestens zu Seminarbeginn unter Angabe Ihres Namens, der Studiennummer (falls Sie einen Lehrgang bei uns absolvieren) und dem Titel der Fachfortbildung zu überweisen. Wir stellen die Seminargebühren auch in Rechnung, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen, es sei denn, Sie stornieren die Fachfortbildung schriftlich (per Post/Fax/E-Mail) bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Seminarausfall:

In begründeten Fällen, z.B. bei Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten oder bei zu geringer Teilnehmer/innen/zahl, behalten wir uns vor, das ausgeschriebene Seminar abzusagen. In diesem Fall wird eine bereits entrichtete Fachfortbildungsgebühr rückerstattet. Darüber hinausgehende Ansprüche gegen Impulse e.V. sind ausgeschlossen.

Anmeldung zu einem Seminar

Online-Seminaranmeldung: Bei uns eingeschriebene Studierende können die Seminare auf unserer Homepage buchen. Es werden die zur Auswahl stehenden Seminare gelistet, Sie können erkennen, wie viele freie Plätze noch vorhanden sind und erhalten nach Ihrer Anmeldung sofort die Bestätigung nebst Anfahrtsbeschreibung an Ihre E-Mail-Adresse gesandt. Wählen Sie www.impulse-schule.de, dann „Login Online-Studienzentrum“.

Schriftliche Seminaranmeldung per Fax oder Post: Sie können sich für die Seminare auch per Post oder per Fax anmelden. Nutzen Sie hierzu bitte den folgenden Vordruck:

Seminartitel: _____

Seminarort: _____

Termin/e: _____

Name, Vorname: _____

Studien-Nummer (*falls vorhanden*): _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon: _____

E-Mail-Adresse: _____

Datum, Unterschrift: _____