



Seminarleiter/in

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Präsenzveranstaltung • 2 Wochenenden • 35 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten

Ausblick

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson hat als zentrales Ziel die willentliche, kontinuierliche Reduktion der Spannung einzelner Muskelgruppen des Bewegungsapparats und die Induktion von Entspannung anhand dieses Verfahrens. Durch gezieltes Anspannen bestimmter Muskeln, das plötzliche Lösen dieser Anspannung und das intensive Nachspüren entlastet Körper, Geist und Seele. PMR ist nahezu überall anwendbar und braucht keinerlei Hilfsmittel. Als eine der wichtigsten Entspannungsmethoden wird sie von Ärzten empfohlen und von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt!

Die Teilnehmer/innen erwerben die Qualifikation zur Anleitung von Einzelkunden und Kursgruppen in Progressiver Muskelrelaxation mittels der Technik von Edmund Jacobson. Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine Methode, die Sie einfach erlernen und vermitteln können. Die Tiefe der Entspannung, die mit PMR bereits nach kurzer Zeit erreicht werden kann ist stärker als bei vielen anderen Methoden. Dies wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen.

Ziele

- Die Qualifikation zur Seminarleiter/in Progressive Muskelrelaxation
- Die Konzeption ganzheitlicher Kurse im Bereich Entspannung für Kinder und Erwachsene
- Die Durchführung einer selbst entworfenen Kurseinheit
- Die TeilnehmerInnen erhalten ausführliche Informationen hinsichtlich beruflicher Einsatzmöglichkeiten und Chancen auf dem Arbeitsmarkt

Aus dem Inhalt

- Ursprung und Geschichte der Progressiven Muskelrelaxation (PMR)
- Theoretische Grundlagen Thema Stress
- Indikationen (Anwendungsbereiche) und Kontraindikationen
- PMR für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- PMR - Grundregeln (16 Muskelgruppen) und Reduktion
- PMR bei Belastung / Stress / Angst / Schmerz
- Methodik / Didaktik eines PMR – Kurses
- ganzheitliche und erlebnisreiche Kurse und Seminare gestalten
- Die Rolle als Seminarleiter/in und rechtliche Grundlagen
- spezielle Konzepte für Kita's, Existenzgründung, Nebenberuf, Freiberuf
- Etablierung auf dem Markt, Marketing
- Anerkennung von und Abrechnung mit gesetzlichen Krankenkassen

Methoden

In der Ausbildung werden durch Vortrag und Gruppenarbeit theoretische Grundlagen zum Thema Stress, Ganzheitlichkeit, Progressive Muskelentspannung und anderen Methoden gebildet. Dabei üben und trainieren die TeilnehmerInnen unter anderem Elemente der PMR und trainieren diese in Ihrer privaten Umgebung. Die eigenen Erfahrungen werden reflektiert, analysiert und auf ihre präventive Relevanz in der Arbeit mit Kindern und Erwachsenen hin geprüft. Gemeinsam werden "ganzheitliche Konzepte" erarbeitet und mit Elementen für erlebnisreiche Kurse ergänzt und abgestimmt. Die Ausbildung endet mit der Durchführung einer, von den Teilnehmenden selbst entwickelten, Kurseinheit.

Seminarorte und Termine

München

Termine nach Vereinbarung

Seminarzeiten:

Samstag 10-17 Uhr / Sonntag 9-16 Uhr

Seminargebühr

569,00 € (umsatzsteuerbefreit)

- Rabatt 5% für Sofortzahler, bei Anmeldung
- steuerlich absetzbar als berufliche Weiterbildung
- Förderung durch Bildungsprämie 50% der Seminargebühr (max. 500,00 €) möglich
- Bequeme Ratenzahlung möglich! 2 Raten á 234,50 € (umsatzsteuerbefreit)
- 1. Rate bei Anmeldung / 2. Rate zum 2. Seminarwochenende

Zertifikat

Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat der INNOVATIS Akademie bestätigt. Die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich bundesweit namentlich geführt und z. B. in nebenberuflicher und/oder selbstständiger Arbeit, eigener Praxis oder im Angestelltenverhältnis beruflich ausgeübt werden. Die mit dieser Ausbildung erworbene Qualifikation „Seminarleiter/in Progressive Muskelrelaxation“ entspricht inhaltlich den Anforderungen der Krankenkassen bzw. der Kassenärztlichen Vereinigung. Somit werden die absolvierten 35 Unterrichtseinheiten unter der Maßgabe einer Einzelfallprüfung bei bestehender Grundqualifikation von den Krankenkassen hinsichtlich des § 20 SGB V (Primärprävention) bzw. von der Kassenärztlichen Vereinigung grundsätzlich anerkannt.

Sonstiges

Bitte bringen Sie eine Unterlage, Decke, Kissen und warme Socken mit !

Impressum

Copyright 2019, INNOVATIS Akademie UG • Geschäftsführer: Mario H. Frohn
Offenbachstr. 8 • D-81245 München • Telefon 089 . 92587078 • Telefax 03222. 1580470
Website: www.innovatis-akademie.de E-mail: info@innovatis-akademie.de

