

PMR Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

Ein aktives Entspannungsverfahren als idealer Einstieg in Entspannungstechniken

PMR Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

Ein aktives Entspannungsverfahren als idealer Einstieg in Entspannungstechniken

Einleitung

Die PMR Progressive Muskelrelaxation ist ein Anspannungs-Entspannungsverfahren und gehört in den Anwendungsbereich der Wahrnehmungsübungen.

Der Klient soll lernen bewusst (Ver-)Spannungen aufzuspüren und diese wieder zu lösen. Das Leben ist geprägt von unterschiedlichsten Belastungen, in deren Folge sich körperlich (muskulär), aber auch emotional hohe Spannungen entwickeln können. Diese Spannungen beeinflussen sich wechselseitig.

Hier gibt uns die PMR alltagstaugliche Lösungsansätze, Spannungen aktiv besser zu kontrollieren bzw. aufzulösen.

Handlungskompetenzen (Ziele)

Die Teilnehmenden

- kennen die Grundprinzipien von Entspannung
- wissen die Selbstanwendung zu schätzen
- können ihr Wissen an Patienten/Klienten einzeln oder in Gruppen weitergeben
- erkennen verschiedene Anwendungsmöglichkeiten

Inhalte

- Entstehungsgeschichte
- Grundprinzipien
- Unterschied zu anderen Methoden der Entspannung
- Aktive Durchführung einer Sitzung
- Simulation einer Gruppenstunde

**Methoden/
Arbeitsweisen** 30% Theorie und 70% Praxis

- Peerfeedback und Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens

**Maximale
Gruppengrösse** 20 Teilnehmende mit einer Lehrperson

Bemerkungen Bitte bring bequeme Kleidung mit.

Zielgruppe Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Med. Massage und Pflege

**Teilnahme-
voraussetzungen** Berufsdiplom

Dozent Thomas Braatz



- Ausbildung Fachlehrer Physikalische Therapie
- Mitarbeit am Buch «Massagelehre in Theorie und Praxis»
- Motto: Erst als ich Ordnung in die Seele meiner Patienten brachte, linderten sich auch ihre körperlichen Leiden
(Sebastian Kneipp 1821 – 1897)

Kursort Bad Zurzach

Kurs 21847

Datum 1. Dezember 2021

Zeiten 9.00 bis 17.00 Uhr

Kosten CHF 240.–