

Progressive Muskelentspannung

nach E. Jacobson

Referentin: HP Katharina Geiger, Grafing



Immer mehr Menschen suchen nach Wegen, mit den vielfältigen Stressreizen in Beruf und Alltag zurechtzukommen. Oft können die Folgen dieses Stresses nicht mehr kompensiert werden, es stellen sich körperliche oder psychische Symptome ein wie Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, innere Unruhe. Hier hat sich die Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson als einfaches und effektives Entspannungsverfahren bewährt. Die Übungen lassen sich rasch erlernen und leicht in den Alltag integrieren. Auch beim Anfänger bewirken sie unmittelbar das Gefühl körperlicher und geistiger Entspannung. Überflüssige Anspannung und Stress können abgebaut werden.

Die Progressive Muskelentspannung ist ein körperlicher Ansatz, bei dem einzelne Muskelgruppen zunächst angespannt werden, um die darauffolgende Entspannung tiefer und bewusster zu erleben. Zudem wird die Körperwahrnehmung geschult und Verspannungen können durch kurzfristige Entspannung unmittelbar reduziert werden. Die Entspannungsmethode ist auch in der Schulmedizin und der Rehabilitation anerkannt.

Das Seminar vermittelt die Progressive Muskelentspannung in ihren verschiedenen Anwendungen und behandelt auch die Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche.

Aufbauend und ergänzend zum Seminar finden zwei Übungstage statt, die Ihnen die Möglichkeit zur praktischen Arbeit geben. Sie üben, die Entspannung anzuleiten und erlernen die Gestaltung einer Kursstunde sowie den Aufbau eines ganzen Kurses, so dass Sie in der Lage sind, selbständig Kurse zu leiten.

Das Grundseminar und die Übungstage (29.09. und 06.10.2016) gehören zusammen, um das Zertifikat als KursleiterIn zu erlangen. Als KursleiterIn können Sie Kurse in eigener Praxis, in Kooperation mit Ärzten, an Volkshochschulen oder Rehabilitationseinrichtungen anbieten und sich so bekannt zu machen.

Bitte mitbringen: Unterlage (Isomatte), Decke, kleines Kissen, warme Socken.

Teilnehmerzahl: mind. 4 max. 14

Termin: 17./18. September 2016
Seminarort: OSZ, Weiglstr. 9, 80636 München
Uhrzeit: Samstag 10⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr
 Sonntag 9⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr
Seminargebühr: € 145,- *

* **Nichtmitglieder** zuzüglich einer Verwaltungs- und Bearbeitungsgebühr von € 60,-

* **Mitglieder** zuzüglich einer Verwaltungs- und Bearbeitungsgebühr von € 25,- bei einer kurzfristigen Anmeldung ab 14 Tage vor Seminarbeginn