



*Institut für Psychosoziale Gesundheit und Weiterbildung  
im Fichtelgebirge*

## Ausbildungscurriculum

### **Kursleiter/in für Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson**

#### Zielgruppe

Personen mit einer staatlich anerkannten Grundausbildung aus dem Bereich der psychosozialen Gesundheit wie Psychologen, Pädagogen, Sozial – und Gesundheitswissenschaftlern etc. sowie Therapeuten.

Aber auch alle, die sich gerne Entspannungskurse anbieten möchten und diese Methode mit einbeziehen wollen.

#### Dauer

Die Ausbildung umfasst **3 Module mit 120 Unterrichtseinheiten/** 90 Stunden.  
Dies entspricht den Vorgaben der gesetzlichen Krankenkassen im Bereich der Prävention nach § 20 SGB V.

Teilnehmer, die keine Anerkennung im Rahmen der Prävention möchten, benötigen Modul 1 um selbständig Kurse durchzuführen.

Dies kann auch im Rahmen der Ausbildung zum Entspannungstherapeuten/-Pädagogen gebucht werden.

Wer die Ausbildung zum Entspannungstherapeuten/-pädagogin absolviert hat kann die fehlenden Inhalte mit alternativen Seminaren des Instituts ergänzen.

**Modul 1**     32 UE     Kursleiterqualifikation Progressive Muskelrelaxation

**Modul 2**     40 UE     (Ergänzungsmodul)

Theoretische Grundlagen von Entspannungsverfahren, Stresstheorien, Stressbewältigung

**Modul 3**     48 UE     Seminarleiter/in im Gesundheitswesen, Praxis und Selbsterfahrung

**Gebühr**     **EUR 1680,-**

(USt.-befreit, Ratenzahlung möglich, für berufliche Weiterbildung steuerlich absetzbar)

Incl. ausführlicher Unterlagen und zertifizierten Kurskonzepten

## Inhalte

### **Modul 1 (32 UE) Progressive Muskelrelaxation (PMR) (Kursleiter/in)**

- Theoretische Grundlagen
- Physische und Psychische Wirkungen
- Anwendungsgebiete
- Indikationen-Kontraindikationen
- Biopsychosoziale Grundlagen
- Anleitung mit 16 Muskelgruppen,
- Reduktion auf 7, bzw. 4 Muskelgruppen
- Vergegenwärtigungsverfahren
- PMR im Alltag
- Evaluation/Erfolgskontrolle
- Anleitung einer Sequenz mit anschließender Diskussion

### **Modul 2 (40 UE) Theoretische Grundlagen von Entspannungsverfahren, Stresstheorien,**

- Grundlagen der Psychologie und therapeutischer Interventionstechniken mittels Entspannungsverfahren
- Indikationen-Kontraindikationen
- Professionelles Feedback
- Physiologische und psychologische Aspekte der Entspannung
- Anamnese und Problemanalysen, Auswahl des Verfahrens
- Stresstheorien
- Stressbewältigungsstrategien, instrumentelle Methoden
- kognitive, mentale Umstrukturierung und Neuordnung tiefliegender Emotionen
- Regenerative Methoden
- Biopsychosoziale Grundlagen
- Themenspezifische Fragen und Antworten
- Praktische Umsetzung und Integration in den Alltag, Zukunftsvisionen

### **Modul 3 (48 UE ) Integrative Entspannungspädagogik und Selbsterfahrung**

- Kommunikationsmodelle
- Ressourcenorientierung in der Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie
- Gruppenführung
- Elemente der Tiefenentspannung durch Hypnose, Wirkfaktoren
- Tranceinduktionstechniken
- Indikation-Kontraindikation
- Lerntypen
- Ebenen Modell des Unterbewusstseins
- Kognitive und affektive Umstrukturierung im Gefühlsmuster
- Auflösung von Blockaden
- Anwenden psychologischer Visualisierungstechniken und Bilderleben

- Selbsterfahrung
- Meditationsformen, Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken
- Synchronisation des Haert – Mind – Feldes
- Bewusstseinsweiterung durch Elemente der kreativtherapeutischen Praxis
- Klangfrequenzen und ihre Wirkkraft
- Themenspezifische Fragen und Antworten
- Problemanalysen, Planung von Therapiesitzungen
- Planung und Gestaltung von Entspannungsseminaren
- Rechtliche Aspekte, gesetzliche Grundlagen, Krankenkassenregelungen
- Coaching und Supervision

## Methoden

- Plenumsarbeit - Theorievermittlung
- Einzelarbeit - (Hausaufgaben)
- Partnerarbeit sowohl in Gesprächsführung als auch bei praktischen Übungen
- Professionelles Feedback

## Zertifikat

Die Auszubildenden erhalten ein Zertifikat mit ausgewiesener Anzahl der Unterrichtseinheiten und der Inhalte. Ebenso eine Einweisung in das Kurskonzept, dass bei der Zentralen Prüfstelle als standardisiertes Konzept zertifiziert ist.

Die abschließende Bezeichnung lautet:

### **Kursleiter/in für Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson( PMR)**

die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich bundesweit namentlich geführt und z. B. in selbstständiger Arbeit, in eigener Praxis oder im Auftrag beruflich ausgeübt werden. Jeder Teilnehmer erhält ein Basisskript in dem die Unterrichtsinhalte dargestellt sind, sowie ausreichend Material zur eigenen Vertiefung und Nacharbeit.

Maria Magdalena Bölling, Pädagogin (PH), Förderlehrerin  
[www.klang-der-erde.de](http://www.klang-der-erde.de)