

PMR Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson



Bildungszentrum Reastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@reastudy.ch
www.reastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

PMR Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

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.

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

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Thomas Braatz

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)



KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Med. Massage und Pflege

Teilnahmevoraussetzungen: Berufsdiplom

LEITUNG

Thomas Braatz

BEMERKUNGEN

Bitte bring bequeme Kleidung mit.

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
1 Tag	Bad Zurzach	05.12.2023	09.00 - 17.00 Uhr	23847	CHF 260.-