

Weitere Informationen zum Kurs „Progressive Muskelrelaxation“

(nach Jacobson)

**In Kooperation und Zertifizierung durch unseren wissenschaftlichen Beirat
Prof. Dr. K. Reschke vom Lehrstuhl Klinische Psychologie und Psychotherapie ·**

Institut für Psychologie · Universität Leipzig

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson werden durch systematische An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen eine tiefe innere Ruhe und Erholung herbeigeführt. Mit diesem Verfahren lassen sich durch Verspannungen herbeigeführte Schmerzen, Nervosität sowie Schlaf- und Konzentrationsprobleme vermindern.

Ziel

Teilnehmer erwerben die Qualifikation zur selbständigen Anleitung der Progressiven Muskelrelaxation im Einzel- und Gruppentraining.

Inhalte

- theoretische Grundlagen
- (Kontra-) Indikationen
- Anwendungsgebiete
- Selbsterfahrung
- Regulation vegetativer Funktionen
- psychosomatische Zusammenhänge
- Kurz- und Teilübungen
- verhaltenstherapeutischer Kontext
- erweiterte hypnotische Basisübung
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten
- Erstellung von Seminarplänen
- Evaluation u.a.

Weitere Ausbildungen

Entspannungs-
therapeut für
Erwachsene und
Kinder

Entspannungs-
therapeut für
Erwachsene und
Jugendliche

Autogenes Training

Stressmanagement

Entspannungstrainer
für Kinder und
Jugendliche

Ernährungsberater

Gesundheitsberater

Gesundheitstrainer
(inkl. AT/PMR)

Gesundheitstrainer
(inkl. PMR/STR)

Gesundheits-
pädagogie

Systemischer
Berater

Kommunikations-
trainer

Seminare erfolgreich
organisieren

Psychologischer
Testleiter

Pilates-Lehrer

Yoga-Lehrer

Entspannungs-
training mit Yoga-
elementen für Kinder
und Jugendliche

Stressreduktions-
training mit
Yogaelementen bei
Erwachsenen

Weitere Ausbildungen

Entspannungs-
therapeut für
Erwachsene und
Kinder

Entspannungs-
therapeut für
Erwachsene und
Jugendliche

Autogenes Training

Stressmanagement

Entspannungstrainer
für Kinder und
Jugendliche

Ernährungsberater

Gesundheitsberater

Gesundheitstrainer
(inkl. AT/PMR)

Gesundheitstrainer
(inkl. PMR/STR)

Gesundheits-
pädagogie

Systemischer
Berater

Kommunikations-
trainer

Seminare erfolgreich
organisieren

Psychologischer
Testleiter

Pilates-Lehrer

Yoga-Lehrer

Entspannungs-
training mit Yoga-
elementen für Kinder
und Jugendliche

Stressreduktions-
training mit
Yogaelementen bei
Erwachsenen

Methoden

In den Kursen erlernen Sie die Elemente der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson Schritt für Schritt. In interaktiven Vorträgen und in Gruppenarbeiten werden die theoretischen Grundlagen des Verfahrens und des Anleitens erarbeitet und einstudiert. Die Weiterbildung endet mit einer von den Teilnehmern selbst gestalteten Kurseinheit. Sie erhalten ausführliches Seminar material.

Zertifizierung

Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat unseres **wissenschaftlichen Beirats Prof. Dr. K. Reschke von der Universität Leipzig** und des **Mitteldeutschen Instituts für Weiterbildung · MIFW GmbH** bescheinigt und erfolgt nach den Kriterien des Verbands der Angestellten-Krankenkassen e. V. (VdAK) / Arbeiter-Ersatzkassen e. V. (AEV). Eine solche Zertifizierung ist, bei entsprechender Grundqualifikation, eine notwendige Zusatzqualifikation zur Durchführung von Maßnahmen im Sinne der Primärprävention des § 20 Abs. 1 und 2 SGB V, mit u.a. Hauptträgerschaft der Krankenkassen, im Rahmen einer späteren Arbeit z.B. für die Durchführung von Präventionskursen. Der Kurs ist somit krankenkassenanforderungsorientiert. Bitte beachten sie hierzu den "**Leitfaden Prävention**" des GKV-Spitzenverbands. Wir weisen zudem daraufhin, dass aufgrund der Vielfalt der Entscheidungsmöglichkeiten der Krankenkassen oft auch Entscheidungen auf Basis der Einzelfallprüfung getroffen werden können.

Abschließend sei vermerkt, dass völlig unabhängig von diesem Präventionsbezug der Teilnehmer ganz einfach befähigt wird, die gelernten Verfahren mit Anderen, aber auch bei sich anzuwenden. Exakt dieser Punkt entspricht unserer Leistungserbringung, dem die obigen Aspekte bei individuellem Bedarf hinzukommen.

Trainer

Unsere **Dozenten** besitzen nicht nur langjährige Erfahrungen in der Aus- und Weiterbildung, sondern zeichnen sich auch durch mehrjährige, praktische Trainertätigkeiten in verschiedenen Institutionen aus, um so Theorie und Praxis homogen zu verknüpfen.

Dauer

Die Ausbildung umfasst einen Zeitraum von 40 Unterrichtseinheiten. Diese Unterrichtseinheiten werden als Seminar, Übungen sowie kontrollierte Praxis (Supervision) absolviert. Das Seminar findet an 3 Tagen plus 1 Tag für häusliche Arbeiten/Supervision statt.

Weitere Ausbildungen

Entspannungs-
therapeut für
Erwachsene und
Kinder

Entspannungs-
therapeut für
Erwachsene und
Jugendliche

Autogenes Training

Stressmanagement

Entspannungstrainer
für Kinder und
Jugendliche

Ernährungsberater

Gesundheitsberater

Gesundheitstrainer
(inkl. AT/PMR)

Gesundheitstrainer
(inkl. PMR/STR)

Gesundheits-
pädagogie

Systemischer
Berater

Kommunikations-
trainer

Seminare erfolgreich
organisieren

Psychologischer
Testleiter

Pilates-Lehrer

Yoga-Lehrer

Entspannungs-
training mit Yoga-
elementen für Kinder
und Jugendliche

Stressreduktions-
training mit
Yogaelementen bei
Erwachsenen

Kosten

EUR 319,- / Frühbuchertarif* EUR 309,- / Prämiengutschein* EUR 159,50

* Frühbuchertarif: Buchung bis 8 Wochen vor Kursbeginn

* Prämiengutschein: Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50% der Weiterbildungskosten, maximal jedoch EUR 500,-. Der Kurs darf maximal EUR 1.000,- kosten.

Veranstaltungsort

Schulungszentren: **Erfurt, Dresden und Leipzig**

Alle finalen Kursinformationen werden den Teilnehmern via E-Mail ca. eine Woche vor Kursbeginn mitgeteilt. Angenehme Trainingsräumlichkeiten mit Entspannungsstühlen sind in den Schulungszentren des MIFW gegeben.

Sonstiges

Bitte zum Kurs bequeme Bekleidung, Verpflegung und ggf. Socken mitbringen.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt per Anmeldebutton auf unserer Homepage www.mifw.de, per E-Mail an info@mifw.de oder telefonisch unter 0361/653 133 90.

Zahlungsmodalitäten

Der entsprechende Kurspreis ist innerhalb von 10 Werktagen ab Rechnungsdatum auf nachfolgendes Bankkonto zu überweisen:

Empfänger: **MIFW GmbH**

IBAN: DE12 1001 0010 0848 1791 03

BIC: PBNKDEFF

Kreditinstitut: Postbank Hamburg

oder per Paypal.

Ist der Betrag auf dem Konto eingegangen, sind Sie verbindlich angemeldet.

Organisatorisches

Bei Unterschreitung einer Mindestanzahl an Teilnehmern kann der Kurs ausfallen und Sie erhalten in diesem Fall Ihre Zahlung umgehend zurück. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Weitere Ausbildungen

Entspannungs-
therapeut für
Erwachsene und
Kinder

Entspannungs-
therapeut für
Erwachsene und
Jugendliche

Autogenes Training

Stressmanagement

Entspannungstrainer
für Kinder und
Jugendliche

Ernährungsberater

Gesundheitsberater

Gesundheitstrainer
(inkl. AT/PMR)

Gesundheitstrainer
(inkl. PMR/STR)

Gesundheits-
pädagogie

Systemischer
Berater

Kommunikations-
trainer

Seminare erfolgreich
organisieren

Psychologischer
Testleiter

Pilates-Lehrer

Yoga-Lehrer

Entspannungs-
training mit Yoga-
elementen für Kinder
und Jugendliche

Stressreduktions-
training mit
Yogaelementen bei
Erwachsenen

Stornierungen und Umbuchungen sind ausschließlich in Textform per Post, per Fax oder per E-Mail möglich und bedürfen einer Bestätigung durch das MIFW. Bei einem Rücktritt bis 16 Tage vor Kursbeginn wird eine Stornierungsgebühr von 20%, mindestens jedoch EUR 50,- einbehalten. Erfolgt eine Stornierung ab dem 15. Tag vor Kursbeginn, ist eine Rückerstattung der Kursgebühr nur noch in nachgewiesenen Sonderfällen möglich (z. B. Unfall, Krankheit etc., vorbehaltlich eines Abzuges von 20%, mindestens jedoch EUR 50,-).

Das Mitteldeutsche Institut gibt Ihnen jedoch die Möglichkeit, einen Ersatzteilnehmer zu benennen. Dieser darf weder bereits angemeldet, noch eine Anfrage gestellt haben. Sollten Sie zu Ihrem Kurs unentschuldigt fehlen, besteht kein Anspruch auf einen kostenfreien Platz zu einem späteren Termin.

Kontakt

Postadresse und Büro Erfurt

Barbarosshof 2, 99092 Erfurt

Tel.: +49 361 653 133 90

Fax: +49 361 653 133 99

E-Mail: info@mifw.de

Weitere Kursangebote u.a. für Entspannungstherapie, Autogenes Training, Stressmanagement, Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche, Ernährungsberater, Gesundheitstrainer, Gesundheitspädagoge, Systemischer Berater, Kommunikationstrainer, Seminare erfolgreich organisieren, Pilates-Lehrer, Yoga-Lehrer auf www.mifw.de.

Wir bitten darum, unsere verbindlichen Teilnahmebedingungen zu berücksichtigen.