

# Informationen zur Trainerausbildung

## „Progressive Muskelrelaxation“

(nach Jacobson)

In Kooperation mit und zertifiziert durch Herrn Prof. em. Dr. K. Reschke  
(wissenschaftlicher Beirat)

Bei der **Progressiven Muskelrelaxation (PMR)** werden durch systematische An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen des Körpers eine tiefe, innere Ruhe sowie generelle Erholung herbeigeführt. Der Ansatz der PMR beruht erweitert auf der Wechselwirkung zwischen psychischen und muskulären Spannungszuständen. Das Ziel dieser Entspannungsmethode ist im Allgemeinen die Entspannungsförderung und die Erhöhung des eigenen physischen und psychischen Wohlbefindens. In Deutschland gehört die Progressive Muskelrelaxation mittlerweile sogar zu gesetzlich anerkannten und abrechnungsfähigen Leistungen in der Psychotherapie.

Primär wird dabei das schrittweise Erlernen einer willkürlichen Kontrolle über Spannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen fokussiert. Durch das Training soll in systematischer Weise eine Herabsetzung des Muskeltonus der Willkürmuskulatur erreicht werden, wodurch wiederum eine psychische Entspannung hervorgerufen wird – das vertiefte Ruhegefühl bewirkt seinerseits eine zunehmende Muskelentspannung. Je stärker sich die Muskeln entspannen, desto ruhiger werden die Übenden und je ruhiger die Übenden werden, desto mehr entspannen sich die Muskeln – es wird also eine körperliche und seelische Entspannung erreicht, die **ihre** progressive Wirkung durch einen sich wiederholenden Prozess erlangt. So können letztendlich durch Verspannungen herbeigeführte Schmerzen, Nervosität sowie Schlaf- und Konzentrationsproblemen vorgebeugt werden.

### Ziel

Kurstrainer/in für PMR haben die Möglichkeit diese Entspannungsmethode in **Einzeltrainings** und **Gruppenkursen** selbstständig und eigenverantwortlich anzuleiten. Es wird generell die Qualifikation einer erfolgreichen Anwendung verschiedener PMR-Varianten bei sich selbst und anderen erworben, um diese im privaten oder beruflichen Kontext zu nutzen.

## Inhalte

- theoretische Grundlagen
- Anwendungsgebiete
- (Kontra-) Indikationen
- methodisch-didaktische Aspekte der Kursgestaltung
- verhaltenstherapeutischer Kontext
- Grundübungen und Instruktionen
- Evaluation / Erfolgskontrolle
- Hinweise zur Zertifizierung durch die ZPP

## Methoden

Durch den Einsatz verschiedener Methoden werden sowohl theoretische und praktische Kenntnisse vermittelt, wie auch ein intensiver Austausch zwischen den Seminarteilnehmenden und Dozent/innen gewährleistet.

- interaktive Vorträge / Moderation
- Demonstrationen
- Gruppen- und Partnerarbeiten
- audiovisueller Medieneinsatz
- ausführliches Seminarmaterial
- Lernerfolgskontrollen

## Zertifizierung

Das MIFW ermöglicht Ihnen eine individuelle Gestaltung des Bildungsweges, indem nach Abschluss der Ausbildung „Kurstrainer/in Progressive Muskelrelaxation“ das Wissen durch Zusatzqualifikationen vertieft und erweitert werden kann. Die Kurstrainerausbildung kann somit einen Teil der fachpraktischen Kompetenz Ihrer möglichen Krankenkassenanerkennung darstellen.

**Für eine mögliche Krankenkassenanerkennung ist – in Abhängigkeit von der individuellen fachwissenschaftlichen/fachübergreifenden Kompetenz – zudem der Ausbau der Kurstrainerausbildung zur Kursleiterausbildung notwendig.** Dieser Ausbau würde über das Absolvieren der jeweiligen Zusatzmodule (AT+, PMR+) und der einmaligen Teilnahme an dem Modul „Kursleiter/in im Gesundheitsbereich“ erfolgen (insgesamt: 120 Unterrichtseinheiten pro Fachrichtung).

Nach Ergänzung durch diese Module ist eine Krankenkassenanerkennung zur Durchführung von Maßnahmen im Sinne der Primärprävention des § 20 Abs. 1 und 2 SGB V bei Vorliegen entsprechender festgelegter Grundqualifikation(en) möglich. Bitte beachten sie hierzu den "Leitfaden Prävention" des GKV-Spitzenverbands. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass **Entscheidungen auf Basis der Einzelfallprüfung von der Zentrale Prüfstelle Prävention** getroffen werden.

### **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 die Theorie praxisnah zu vermitteln.

### **Dauer**

Die Ausbildung umfasst einen Zeitraum von 40 Unterrichtseinheiten. Diese Unterrichtseinheiten werden in Präsenzzeit sowie kontrollierter Praxis absolviert. Dabei fallen 32 UE (3 Tage) auf die Präsenz und 8 UE (1 Tag) auf häusliche Arbeit und Selbstreflexion.

### **Veranstaltungsorte**

Schulungszentren: Leipzig, Erfurt, Dresden, Chemnitz, Berlin, Suhl, Halle

Alle finalen Seminarinformationen werden den Teilnehmer/innen via E-Mail zwei Wochen vor Seminarbeginn mitgeteilt. Die Ausbildungen finden in Trainingsräumlichkeiten mit Entspannungsstühlen statt.

### **Kosten**

Normalpreis	379,00 €
Frühbucherpreis (Buchung bis 8 Wochen vor Seminarbeginn)	349,00 €

### **Zahlungsmodalitäten**

Die Bezahlung der Ausbildungsgebühr berechtigt zur Teilnahme an unserem Lehrangebot und muss spätestens innerhalb von \*10 Werktagen nach Kursbuchung eingegangen sein (\*bei kurzfristiger Anmeldung, z.B. 5 Tage vor Kursbeginn verkürzt sich diese Frist entsprechend).

Weitere Zahlungsoptionen sind PayPal, Kreditkarte, Ratenzahlung und SOFORT Überweisung.

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

### **Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt per Anmeldebutton auf unserer Homepage [www.mifw.de](http://www.mifw.de), per E-Mail an [info@mifw.de](mailto:info@mifw.de) oder telefonisch unter 0361 653 133 90.

### Organisatorisches

Bei Unterschreitung einer Mindestanzahl an Teilnehmenden kann der Seminartermin verschoben werden. In diesem Fall erhalten alle angemeldeten Teilnehmer/innen umgehend eine Rückmeldung. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Stornierungen und Umbuchungen sind ausschließlich in Textform per Post oder per E-Mail an [info@mifw.de](mailto:info@mifw.de) möglich und bedürfen einer Bestätigung durch das MIFW. Eine Stornierung innerhalb von 14 Tagen nach Buchung ist kostenlos möglich. Anschließend wird bei einer Stornierung eine Bearbeitungspauschale von 25,00 € einbehalten. Erfolgt eine Stornierung ab 14 Tagen vor Kursbeginn, werden lediglich 50% der Gebühr erstattet. Ab einer Stornierung 7 Tage vor Seminarbeginn ist die Rückerstattung von 20% der Gebühr nur noch in nachgewiesenen Sonderfällen möglich (z. B. Unfall, Krankheit etc.). Die MIFW-GmbH gibt Ihnen als Alternative jedoch die Möglichkeit, einen Ersatzteilnehmer zu benennen. Sollten Sie zu Ihrer Ausbildung unentschuldigt fehlen, besteht kein Anspruch gegenüber der MIFW GmbH.

### Sonstiges

Bitte zum Kurs bequeme Bekleidung, Verpflegung und eine Decke mitbringen.

### Kontakt

#### Postadresse Erfurt

Barbarossahof 2, 99092 Erfurt

Tel.: +49 361 653 133 90

Fax: +49 361 653 133 99

E-Mail: [info@mifw.de](mailto:info@mifw.de)

#### Weitere Ausbildungen:

Autogenes Training	Stressmanagement	Kommunikationstrainer	Systemischer Basics
Entspannungstherapeut	Progressive Muskelrelaxation	Stressreduktionstraining mit Yogaelementen bei Erwachsenen	Systemischer Coach
Gesundheitsberater	Entspannungstrainer für Kinder und Jugendliche	Yoga für Kinder und Jugendliche	Ernährungsberater