

Mitteldeutsches Institut für Weiterbildung – MIFW GmbH

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

### Was ist Progressive Muskelrelaxation?

Die Progressive Muskelrelaxation gehört zu den aktiven Entspannungsverfahren und beruht auf der Wechselwirkung von An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen des Körpers. Es findet bei verschiedenen psychischen bzw. psychosomatischen Beschwerden Anwendung und gehört in Deutschland mittlerweile zu den gesetzlich anerkannten und abrechnungsfähigen Leistungen in der Psychotherapie. PMR ist auch im Bereich der Prävention ein fester Bestandteil vieler Programme, Kurse und Maßnahmen.

### Die Arbeit als Kurstrainer/in

Als Kurstrainer/in für PMR führen Sie Gruppenkurse oder Einzeltrainings durch. Sie leiten diese Entspannungsmethode selbstständig und eigenverantwortlich in privaten oder beruflichen Kontexten an. Dabei können Sie zwischen verschiedenen Instruktionen variieren und kennen somit kurze und lange Übungsdurchgänge. Sie arbeiten mit präventivem Hintergrund für die allgemeine Gesundheitsvorsorge. Zu Ihren Einsatzorten zählen sämtliche Einrichtungen des Gesundheitsmarktes. Sie haben auch die Möglichkeit, mit einem eigenen Kursangebot auf selbstständiger Basis oder als Bestandteil der betrieblichen Gesundheitsförderung im Rahmen eines BGM zu arbeiten.

### Ausbildungsziel

Ziel der Kurstrainerausbildung beim MIFW ist es, die Fähigkeit zu erlangen, PMR bei sich selbst und anderen eigenverantwortlich anzuleiten und damit einen Beitrag zur Prävention verschiedener Krankheitsbilder zu leisten.

### Dauer

3 Tage (32 UE\*)

### Kosten

379,00 € (Normalpreis), 329,00 € (Frühbucherpreis\*\*)

### Prüfung

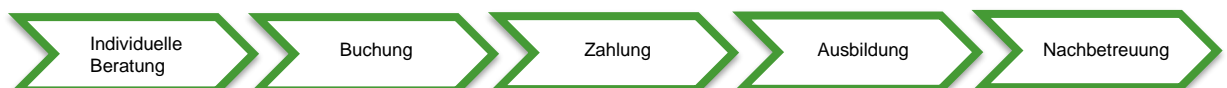
praktische Lehrprobe

### Inhalte

- Theoretische Grundlagen
- (Kontra-)Indikationen
- Anwendungsgebiete
- Selbsterfahrung / Praxis
- Kursgestaltung
- Grundübungen
- Instruktionen
- Kursplanung
- Kursdurchführung
- Kursevaluation
- Erfolgskontrollen
- Informationen zur ZPP

### Ausbildung beim MIFW

- ✓ vielfältiges Angebot
- ✓ kostenfreie Ratenzahlung
- ✓ bundesweite Seminarorte
- ✓ digitales Seminaraterial
- ✓ qualifizierte Dozent/innen
- ✓ langjährige Expertise
- ✓ individuelle Beratung



\*Unterrichtseinheiten

\*\* Bei Buchung 8 Wochen vor Seminarbeginn