



Fortbildungen

Qualifizierte Kursleiterausbildung „Progressive Muskelentspannung“

Termine: Teil 1: Mi. 25.06.2025

Teil 2: Do. 26.06.2025

Teil 3: Mi. 23.07.2025

Teil 4: Do. 24.07.2025

Uhrzeit: Teil 1+3: 13:00 - 18:00 Uhr

Teil 2+4: 9:00 - 16:30 Uhr

Ort: St. Maria,
Clubraum

■ **Beschreibung:** Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist eine leichte und in kurzer Zeit erlernbare Entspannungsmethode. Bewusstes Anspannen und Lockern einzelner Muskelgruppen bewirkt eine tiefe und wohltuende Entspannung. Der sich entspannende Muskel zeigt Rückwirkung auf das Nervensystem. Diese

12 Fortbildungspunkte

Entspannung bewirkt Wohlbefinden psychischer und physischer Art. Die Ausbildung zum Kursleiter befähigt zur qualifizierten, eigenständigen Durchführung von PMR-Kursen mit Patienten auf den Stationen des VvPHs.

■ **Ziele:** Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat als Kursleiter:in der ket-Akademie von Prof. Dr. Norbert Fessler (Karlsruher Institut für Technologie) und Kursleitung Martina Schneider-Herrmann.

■ **Inhalte:** Grundlagenwissen, Theorie und Wirkung, Indikationen/Kontraindikationen, Grundformen der PMR, Umgang mit schwierigen Situationen in Kursen, Störfaktoren beim Entspannungstraining.

■ **Methoden:** Theorie, Praxisübungen sowie Selbsterfahrung.

Die Teilnehmenden benötigen eine eigene ISO-Matte, eine Decke und Schreibutensilien.

Zielgruppe:

Pflegedienst des Vinzenz von Paul Hospitals.

Anmeldung bis:

Mi. 28.05.2025

Max. 12 Teilnehmer

4-teilige Veranstaltung, eine Anmeldung gilt für alle 4 Termine

Referentin:

Martina Schneider-Herrmann

**Anmeldung: *Hospital-Akademie*
Intern über das Intranet**

