

# Ausbildung zum/zur Kursleiter/in Progressive Muskelentspannung (nach § 20 SGB V) – Kurs-Nr. 37b

---

Termin: Fr., 27.02. – So., 01.03.2015  
Dauer: 3 Tage bzw. 32,00 UE (45 min)  
Dozent: Katrin Wurster  
Kursgebühr: 349 € (inkl. Skript)  
Kursort: Kompass-Akademie, Nürtinger Str. 15, 72622 Nürtingen  
Zielgruppe: offen  
**Abschluss: Zertifikat Kursleiter/in für Progressive Muskelentspannung**

## Kursziel:

Mit dem erfolgreichen Abschluss in Praxis und Methodik haben die Kursleiter/innen Progressive Muskelentspannung eine optimale Grundlage für Organisation und Umsetzung des Kurses Progressive Muskelentspannung. Sofern Sie über eine der Berufsausbildungen verfügen, wie sie § 20 SGB V nennt, können Sie im Anschluss an die Ausbildung von den Krankenkassen geförderte Kurse halten.

## Lernziel:

Die Ausbildung dient neben der Möglichkeit der Selbsterfahrung und -wahrnehmung dem Erlernen der Grundform der Progressive Muskelentspannung. Sie lernen den Aufbau und die Organisation von Entspannungskursen.

## Lehrplan: Praxis:Theorie 50:50

- Stressanalyse (Entstehung, Ursache und Reaktionen)
- Grundlagen Entspannung
- Geschichte
- Entwicklung
- Stresswahrnehmung und -erfahrung
- Indikationen / Kontraindikationen
- Planung und Organisation von Kursen in Progressiver Muskelentspannung
- präventiver Einsatz von Progressiver Muskelentspannung
- Praktische Tipps
- Anleitung Progressive Muskelentspannung

## Hintergrund:

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) bzw. Muskelentspannung (PME) zählt zu den körperlichen Entspannungsmethoden und ist ein effektives und leicht zu erlernendes Verfahren. Durch den stetigen Wechsel von Anspannung und Entspannung der Muskulatur spüren die Teilnehmer die verschiedenen Körperzustände und fördern somit das Körperbewußtsein und die Körperwahrnehmung. Zusätzlich führt PMR zu mehr Ruhe und Gelassenheit, fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.

## Lehrmaterial:

Sie erhalten ein Skript und Arbeitsblätter.

## Dozentin:

Katrin Wurster

Diplomsportlehrerin, Master of Science in Education, Sportmanagement, Northern Illinois University (USA), Entspannungstrainerin, bundesweite Dozententätigkeit für Entspannung, Ernährung und Bewegung, Ausbilderin für Nordic Walking, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

---