



Sommerakademie: Köln: Kursleiter Progressive Muskelentspannung - Kursleiterin

Beginn: 18.07.2019

Ende: 20.07.2019

Ort: Köln: Helfta-Seminarhaus, Kaesenstraße 14 - 16, 50677 Köln

Leitung: Trainer des IfSE® Teams

Teilnehmergebühr: 419,- €

Modul 2: Schwerpunkt Progressive Muskelentspannung

- Grundlagen der regenerativen Entspannung Teil 2
- Entstehung und Entwicklung der Progressiven Muskelentspannung
- Die Wirkung von Anspannung und Entspannung
- Progressive Muskelentspannung in 17 Muskelgruppen
- Die Einstimmungsphasen der regenerativen Entspannungstechniken (PMR)
- Kurzformen der Progressiven Muskelentspannung
- Übungen zum Entspannungserhalt in der Progressiven Muskelentspannung
- Die Progressive Muskelentspannung am Arbeitsplatz
- Kurzentspannungen und Ihr Einsatz in der Praxis
- Die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Progressiven Muskelentspannung
- Integration der Progressiven Muskelentspannung in andere Entspannungsformen

Seminarzeiten:

18.07.2019	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2
19.07.2019	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2
20.07.2019	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2