



---

**Ausgebucht! Herbstakademie 2019 in Köln: Kursleiter Progressive Muskelentspannung - Kursleiterin**

**Beginn:** 17.10.2019

**Ende:** 19.10.2019

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

**Leitung:** Trainer des IfSE® Teams

**Teilnehmergebühr:** 15 Jahre IfSE®! 349,- € statt 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:

|            |                   |         |
|------------|-------------------|---------|
| 22.08.2019 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 2 |
| 23.08.2019 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 2 |
| 24.08.2019 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 2 |