

26. November 2025

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die PMR ist ein Anspannungs-Entspannungsverfahren und gehört in den Anwendungsbereich der Wahrnehmungsübungen. Die KlientInnen sollen lernen, bewusst (Ver-)Spannungen aufzuspüren und diese wieder zu lösen. Die PMR gibt uns hier alltagstaugliche Lösungsansätze, um Spannungen aktiv besser zu kontrollieren bzw. aufzulösen.



Kursinhalt

- Entstehungsgeschichte
- Grundprinzipien von Entspannung
- Unterschied zu anderen Methoden
- aktive Durchführung einer Sitzung
- Gruppenstunde simulieren

Kursziel

- Ziele und Wirkungen von Entspannungen kennenlernen
- Selbstanwendung spüren und schätzen lernen
- Weitergabe an PatientInnen (einzeln oder in Gruppen)
- Anwendungsmöglichkeiten erkennen

Dozent

Thomas Braatz



Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmende

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

 Mittwoch, 26. November 2025 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr Schachenallee 29, 5000 Aarau vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00 Nichtmitglieder CHF 280.00 Mitbringen: Schreibmaterial, Decke