

## Progressive Muskelrelaxation (PMR) - Kursdetails

**Dauer:** 10 Unterrichtseinheiten à 60 Minuten

**Ort:** Yorck Share – Zentrum für Lebenskompetenz, Seminarraum Ginko,  
Yorckstrasse 26, Kreuzberg-Berlin (Nähe Gleisdreieck)

**Zeitraum:** Der Beginn eines neuen Kurses wird zeitnah bekannt gegeben.  
Bei Interesse an einem Kurs nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

### Kursinhalte

In dem Kurs erlernen Sie das Entspannungsverfahren der Progressiven Muskelrelaxation nach dem Konzept des Physiologen Edmund Jacobson.

Das Grundprinzip dieses Verfahrens liegt auf der progressiven An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Sukzessiv können Sie die Entspannung der Muskelgruppen, angefangen bei den Armen über den Kopf, Oberkörper und Unterkörper bis zur Gesamtentspannung Ihres Körpers erlernen.

Theoretische Grundlagen zur Entstehung von Emotionen, Anspannung und Stressmodellen werden Ihnen im Zusammenhang mit der Wirksamkeit des Verfahrens vorgestellt.

Im Vordergrund des Kurses steht aber die Vermittlung der Methode mit praktischen Übungen. Besonderer Wert wird dabei auf den Transfer der Anwendung in den Alltag gelegt; mit Hausaufgaben sollen die Übungsergebnisse unterstützt werden.

In der Gruppe können Sie dann Ihre Fragen zu den Übungen und Ihren persönlichen Übungssituationen besprechen und von den Erfahrungen der anderen Teilnehmer profitieren.

### Indikationen

Der Kurs richtet sich an jeden, der die Entspannungsmethode der PMR lernen möchte, sei es zur allgemeinen Gesundheitsprophylaxe, sei es für eine bessere Work-Life-Balance.

Es gibt wenige Indikationen, bei der die Methode nicht angesagt ist; dies wird vorab geklärt.

### Organisatorisches

Die Kosten für den Kurs belaufen sich auf 130.-Euro inkl. MwSt.

Begleitend zum Kurs erhalten Sie von mir ein Handout mit Übungsanleitungen und ein Übungstagebuch.

Es handelt sich um einen **Präventionskurs**, der von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Kooperationsgemeinschaft Gesetzlicher Krankenkassen nach §20 SGB V zertifiziert ist und dort unter der **Kurs-ID 20200706-1212913** gelistet. Sie können von daher einen Großteil Ihrer Kosten für den Kurs zurückerstattet bekommen.

**Kontakt:** [info@hartigcoaching.de](mailto:info@hartigcoaching.de) [www.hartigcoaching.de](http://www.hartigcoaching.de)



0176 5955 7883

Diplom-Psychologin und zertifizierte Kursleiterin PMR

*Susanne Hartig-Postalci*

---

Hinweis: Der Kurs findet in einem ausreichenden großen Raum statt, so daß mögliche Vorschriften zu Hygiene- und Abstandsregelungen eingehalten werden können. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.