

# PME-Ausbildung - Die Kunst, im Alltag zu entspannen



## Achtsamkeitsbasierte Kursleitungsausbildung in Progressiver Muskelentspannung für die Arbeit mit Erwachsenen

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson ist seit 1987 Bestandteil der psychosomatischen Grundversorgung in allen gesetzlichen und privaten Krankenkassen. Die Methode ist höchst effektiv und leicht erlernbar. Durch die systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die PME für das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt und stärkt so die Fähigkeit, eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen. Die Progressive Muskelentspannung ist eine alltagstaugliche Methode zur Stressbewältigung und eine ideale Einübung in die Praxis der Achtsamkeit. Weitere Infos unter: [www.progressive-muskelentspannung.de](http://www.progressive-muskelentspannung.de)

### Themen der Ausbildung

Einüben und selbstständiges Anleiten der PME als achtsamkeitsbasierte Methode mit Supervision, Erarbeitung der Grundform, der verschiedenen Kurzformen und der Weiterentwicklungen der PME, Vermittlung theoretischer Hintergründe der PME im Vergleich zu anderen Entspannungsverfahren, Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung eines Kurses auf der Basis der themenzentrierten Interaktion, Umgang mit krisenhaften Ereignissen und schwierigen Teilnehmenden im Kursverlauf, Transfer in den Alltag, Achtsamkeit, Wertschätzung und Selbstverantwortung. **Für die Ausbildung sind keine besonderen Vorkenntnisse oder spezielle Voraussetzungen erforderlich.**

### Krankenkassenanerkennung, Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), Bildungsurlaub, Übungsleiterlizenzverlängerung und Lehrerfortbildung

Die Ausbildung ist von den Krankenkassen als hinreichende Zusatzqualifikation im Bereich Gesundheitsförderung durch PME anerkannt. Nach erfolgreicher Ausbildungszertifizierung erstatten Krankenkassen bis zu 80% der Teilnahmegebühr für PME-Kurse, die von Kursleitenden mit den entsprechenden beruflichen Voraussetzungen im Rahmen der Primärprävention (§ 20 SGB V) angeboten werden.

Im Rahmen der Ausbildung findet eine Einweisung in das Kurskonzept „Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung“ statt, das von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert wurde.

Die Ausbildung ist in Hessen als BU anerkannt. Die Anerkennung als BU ist für weitere Bundesländer möglich. Die Ausbildung ist mit 40 Leistungspunkten als Lehrerfortbildung vom IQ-Hessen anerkannt und zählt auch als Fortbildung für Übungsleitende.

### Referentin

**Dr. Cornelia Löhmer, M.A.** TZI-Gruppenleiterin (RCI.int), zertifizierte MBSR-Lehrerin (CFM), langjährige Hochschuldozentin an der Universität Gießen. Seit 1990 selbstständige Seminarleiterin, Trainerin, Ausbilderin für achtsamkeitsbasierte Verfahren und Buchautorin. Aktuelle Publikationen im Klett-Cotta Verlag:



- Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung. Mit Hör-CD, 7. Aufl. 2019
- TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten. Einführung in die themenzentrierte Interaktion, 5. Aufl. 2018
- Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit. Mit Hör-CD, 7. Auflage 2018
- MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Mit 2 Hör-CDs. 4. Auflage 2018

### Ausbildungsmaterialien

Die Teilnehmenden erhalten das PME-Buch mit CD, Kursunterlagen sowie eine Zugangsberechtigung zur Nutzung des ausführlichen internen Bereichs mit Materialien zur Theorie und Praxis der PME für die Arbeit mit Erwachsenen und zur Kursgestaltung.

## Zertifikat

Die erfolgreich absolvierte Ausbildung wird durch ein Zertifikat dokumentiert. Es bestätigt die Fähigkeit, selbstständig Erwachsene im Gruppen- und Einzelunterricht in der Progressiven Muskelentspannung achtsamkeitsbasiert anzuleiten (z.B. im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz in Firmen, Betrieben oder in der öffentlichen Verwaltung, an der VHS, in Vereinen, in freiberuflicher Praxis, in Kliniken und Reha-Einrichtungen).

## Gebühr

640,— EUR inkl. aller Materialien (s.o.) zzgl. 45,- EUR (4 Mittagessen, Mineralwasser u. Tee), Komplettpreis: 685,- EUR.

## Ort

Sportschule des Landessportbundes Hessen e.V., Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt

## Termine

**Termin 1: 18. – 22. Februar 2019 (Kurs 24063)**

**Termin 2: 06. – 10. Mai 2019 (Kurs 24064)**

**Termin 3: 08. – 12. Juli 2019 (Kurs 24065)**

**Termin 4: 18. – 22. November 2019 (Kurs 24066)**

(Mo. – Do. jeweils von 09.00 – ca. 17.15 Uhr, Fr. 9.00 – ca. 13.00 Uhr)



## Anmeldung (jeweilige Kurs Nr. bitte bei der Anmeldung angeben)

Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.,

Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt

Tel. 069 / 6789-220, Fax: 069 / 6789-306, online: [www.sport-erlebnisse.de](http://www.sport-erlebnisse.de)

## Übernachtung und Verpflegung

Übernachtungsmöglichkeiten bestehen in der Sportschule des Landessportbundes Hessen.

Übernachtungswunsch bitte bei der Anmeldung mit angeben; die Bildungsakademie übernimmt die Reservierung. Preise (pro Pers. und Tag mit Frühstück): EUR 44,50 (EZ), EUR 34,50 (DZ).

✂

## ANMELDUNG

Kurs-Titel: <b>Berufsbezogener Bildungsurlaub: PME-Ausbildung Erwachsene: Die Kunst, im Alltag zu entspannen</b>		
Kurs-Nr.:	Kurs-Ort: <b>Frankfurt / Main</b>	Veranst.-Datum
Kurs-Teilnehmer/in Name, Vorname:		
Straße, Haus-Nr.:		
PLZ, Wohnort:		
Tel.: (tagsüber):	Geb.jahr:	
E-Mail-Adresse:		
Beruf:	Gebühr:	
Die beiliegenden Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen, und ich erkenne sie an.		
Ort, Datum	Unterschrift (bei Jugendlichen u. 18 Jahren Erz.berechtigte)	
Mitglied im Sportverein: ja / nein	Übungsleiter/in: ja / nein	
Übernachtung in der Sportschule (Einzelzimmer oder Doppelzimmer):		

Mit der Weitergabe meiner Anschrift + Tel.-Nr. an Kursteilnehmer zur Bildung einer Fahrgemeinschaft bin ich einverstanden ja / nein