

# Entspannung für alle Altersstufen

**23 Teilnehmerinnen und Teilnehmer qualifizierten sich kürzlich erfolgreich zur/zum Kursleitenden in Progressiver Muskelentspannung.**

Klaus Volmar, Oberstudiendirektor a.D. und heute als selbstständiger Berater und Coach in freier Praxis tätig, resümiert am Ende der Erwachsenenbildung: „Die Kombination von höchster Fach- und Humankompetenz hat das Seminar nicht nur zu einer Bereicherung, sondern zu einem Erlebnis werden lassen.“

In zwei Ausbildungskursen erlernten 19 Frauen und vier Männer alles Wissenswerte, um das Entspannungsverfahren der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson im Einzel- und im Gruppenunterricht mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen anleiten zu können. Die Ausbildung „Locker läuft's leichter“ richtete sich an Menschen, die mit Kindern ab 4 Jahren und mit Jugendlichen arbeiten. Die Ausbildung „Die Kunst, im Alltag zu entspannen“ ist für Menschen

konzipiert, die in Vereinen, an Volkshochschulen, Familienbildungsstätten, in Firmen, und in freier Praxis Kurse und Einzelbegleitungen für Erwachsene durchführen wollen.

Die Progressive Muskelentspannung ist ausgesprochen wirkungsvoll, leicht erlernbar, effektiv, überall einsetzbar (ohne dass besondere Voraussetzungen geschaffen werden müssen) und sie hat keine Nebenwirkungen. Sie hat sich seit 80 Jahren bewährt, ist wissenschaftlich gut erforscht und erfreut sich wachsender Beliebtheit. Sie ist die ideale Entspannungsmethode sowohl für die Stressbewältigung als auch für die Stressprävention. Im Rahmen der Primärprävention (§ 20 SGB V) erstatten die Krankenkassen auf Anfrage bis zu 80 % der Kosten für die Kurse mit Erwachsenen und bis zu 100 % der Kosten für die Kurse mit Kindern, die von den frischgebackenen Kursleiterinnen und Kursleitern angeboten werden. Die Leiterin, Dr. Cornelia Löhmer, stellte in den Ausbildungskursen ihr gemeinsam mit Rüdiger Standhardt geschriebenes

Buch mit Hör-CD vor, das pünktlich zum Seminarbeginn im Klett-Cotta Verlag erschienen ist. Das Buch mit dem Titel: „Die Kunst, im Alltag zu entspannen“ eignet sich sowohl für alle diejenigen, die Entspannung erlernen wollen (und die keinen regelmäßigen Kurs besuchen können oder wollen) als auch für das Üben zu Hause als Begleitlektüre zu einem Kurs und als Auffrischung.

Der nächste Ausbildungskurs zur Kursleiterin und zum Kursleiter in Progressiver Muskelentspannung für Erwachsene findet vom 26. Februar - 2. März 2007 statt. Am 25. September 2007 startet ein Ausbildungskurs in Progressiver Muskelentspannung für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Für beide Ausbildungskurse kann Bildungsurlaub beantragt werden. Darüber hinaus können hessische Lehrkräfte für den Kinderkurs 40 Leistungspunkte vom Institut für Qualitätsentwicklung des Hessischen Kultusministeriums erhalten. Näheres erfahren Interessierte beim Isb h-Bildungswerk. *Cornelia Löhmer*