

PME-Zusatzqualifikation – Generation 50plus: Stress lass nach!

Kursleitungszusatzqualifikation für PME-Kursleitende des Giessener Forums

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson erfreut sich wachsender Beliebtheit – immer mehr Menschen jenseits der 50 entdecken die geniale Wirkungsweise der PME und wollen sie erlernen. Die Anfrage nach Kursen steigt, in denen auf die Besonderheiten dieser Altersgruppe eingegangen wird. Die Progressive Muskelentspannung ist wie geschaffen dafür, Menschen in der zweiten Lebenshälfte bei der Bewältigung ihrer Lebensaufgaben zu unterstützen und ihnen Mut zu machen, den eigenen Weg engagiert weiterzugehen und sich der Begegnung mit sich selbst zu stellen.

Im Mittelpunkt der Zusatzqualifikation steht die Anleitung der Progressiven Muskelentspannung, die den veränderten Bedürfnissen von älteren Menschen angepasst ist. Darüber hinaus geht es um die Sensibilisierung für die Lebensaufgaben in dieser Altersphase, die inzwischen die zeitlich längste Phase in einem durchschnittlichen Lebenslauf einnimmt.

Voraussetzung für die Zusatzqualifikation ist eine Kursleitungsausbildung in Progressiver Muskelentspannung (entweder für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen oder für die Arbeit mit Erwachsenen) beim Giessener Forum. (Bei der Anmeldung bitte eine Kopie Ihres PME-Zertifikates beilegen.)



BILDUNGSAKADEMIE
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

Zertifikat

Die Ausbildung schließt mit einem Zertifikat über die Teilnahme am Seminar ab und befähigt, selbstständig ältere Menschen im PME-Gruppen- und Einzelunterricht anzuleiten (z.B. in Vereinen, Institutionen, VHS, freiberuflicher Praxis). Darüber hinaus dokumentiert das Zertifikat die Inanspruchnahme von Fortbildung auf dem Themengebiet der Progressiven Muskelentspannung.

Krankenkassenanerkennung

Die Krankenkassen erstatten auf Anfrage bis zu 80 % der Kosten für PME-Kurse, die mit den entsprechenden beruflichen Voraussetzungen im Rahmen der Primärprävention (§ 20 SGB V) angeboten werden.

Übungsleiterlizenzverlängerung

Die Zusatzqualifikation wird als Fortbildung für Übungsleitende anerkannt.

Referentin



Dr. Cornelia Löhmer, M.A.

selbstständige Trainerin, Beraterin und Coach. TZI-Gruppenleiterin (RCI.int), Yogalehrerin (khyf), MBSR-Lehrerin, Kursleiterin und Ausbilderin für Progressive Muskelentspannung (Kinder, Jugendliche und Erwachsene). Mitbegründerin und wissenschaftliche Leiterin des Giessener Forums (www.giessener-forum.de).

Publikationen im Klett-Cotta Verlag gemeinsam mit Rüdiger Standhardt:

- Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung. Mit Hör-CD, 3. Aufl. 2010
- TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten. Einführung in die Themenzentrierte Interaktion, 3. Aufl. 2010

Handbuch

Die Teilnehmenden erhalten ein umfangreiches Handbuch zur Theorie und Praxis der PME für die Arbeit mit der Generation 50plus und zur Kursgestaltung (Umfang: 100 DIN A 4 Seiten).

Gebühr

190,— EUR inkl. Handbuch (Umfang: 100 DIN A 4 Seiten) und Zertifikat

Ort

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

Termin:

16. – 17. August 2012 (Kurs 22011 – bitte bei der Anmeldung angeben)

Am 1. Tag von 09.00 – 17.30 Uhr und am zweiten Tag von 9.00 – 15.00 Uhr

Anmeldung

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



Übernachtung und Verpflegung

Übernachtungsmöglichkeiten bestehen in der Sportschule des Landessportbundes Hessen. Übernachtungswunsch bitte bei der Anmeldung mit angeben; wir übernehmen dann die Reservierung für das entsprechende Zimmer.

Preise (pro Person und Tag, incl. Frühstück): EUR 41,00 (EZ), EUR 31,00 (DZ)

Verpflegung in der Kantine der Sportschule: Mittagessen: EUR 8,00, Abendessen: EUR 6,00

✂-----

ANMELDUNG

Kurs-Titel: : PME-Zusatzqualifikation - Generation 50plus: Stress lass nach!		
Kursleitungszusatzqualifikation für PME-Kursleitende des Giessener Forums		
Kurs-Nr.: 22011	Kurs-Ort: Frankfurt / Main	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 Jugendl. u. 18 J. Erzberechtigte)	
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