

Entspannung im Alltag

Einführung in die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Termine, Hektik und keine Zeit für sich selbst?

Viele Menschen klagen heute immer häufiger über Stress und mangelndes inneres Gleichgewicht. Dabei ist allen klar: Wer entspannt durchs Leben geht, hat es leichter. Entspannte Menschen sind gesünder, agiler und empfinden mehr Lebensfreude. Sie reagieren gelassener auf Hektik und haben den Kopf noch frei für neue Ideen und Träume. Entspannung kann jedoch nicht verordnet werden, aber jeder Mensch, der will, kann sie erlernen!

Bewährt hat sich die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson, da sie nicht nur höchst wirkungsvoll ist, sondern auch in fast allen Situationen des Lebens angewendet werden kann. Die Großartigkeit der Progressiven Muskelentspannung liegt in ihrer Einfachheit, denn sie ist in sehr kurzer Zeit erlernbar. Die Wirkungsweise der Muskelentspannung basiert auf dem Prinzip, Entspannung durch gezielte körperliche Anspannung herbeizuführen. Dabei werden die jeweiligen Körperzustände bewusst wahrgenommen, mit dem Ziel, aktiv auf das Zusammenspiel von Anspannung und Loslassen einzuwirken. Das Ergebnis ist ein Gefühl der Wohlfühlspannung, das jederzeit wieder aktiv herbeigeführt werden kann.

Die Einführungsveranstaltung dient dazu, die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson kennen zu lernen – eine Befähigung zur Kursleitung im Rahmen der Primärprävention § 20 SGB V kann nur über die entsprechenden Kursleitungsausbildungen in Progressiver Muskelentspannung für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen erworben werden. Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und zu den Kursleiterausbildungen unter: www.progressive-muskelentspannung.de



Die Veranstaltung ist für die Lehrerbildung vom IQ-Hessen akkreditiert und wird mit 10 Leistungspunkten anerkannt.

Referentin



Dr. Cornelia Löhmer, M.A.

Seit über 20 Jahren 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

Gebühr

95,— EUR inkl. Teilnehmerunterlagen und Teilnahmebescheinigung

Eine Übernahme der Kurskosten bis zu 80 % ist auf Nachfrage bei Ihrer Krankenkasse möglich.

Ort

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

Termin

22. Mai 2012 (Kurs 22009 – bitte bei der Anmeldung angeben)

09.00 Uhr – 17.00 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: Entspannung im Alltag – Einführung in die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson | | |
| Kurs-Nr.: 22009 | 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