

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Gruppenleiter/Innenausbildung zur Durchführung der Entspannungstechnik

Zielgruppe:	Physiotherapeuten, Masseur und med. Bademeister, Ergotherapeuten, Dipl.-Sportlehrer	
Termine:	1. Termin	2. Termin
	06. - 08.05.10	18. - 20.11.10
Kurszeiten:	Do. 09:00 Uhr - ca.18:00 Uhr; Fr. - Sa. 08:30 - 18:00 Uhr	
Gebühren:	€ 259,00 (ab 2011 € 265,00)	
Kursumfang:	32 Unterrichtseinheiten	
Referent:	Thomas Gruhn	
Teilnehmer:	min. 12, max. 16	
Mitzubringen:	bequeme Sportkleidung/-schuhe, Schreibsachen, warme Socken, Decke	
Kursinhalt:	<p>Bei dieser Entspannungstechnik handelt es sich um eine gezielte Muskelentspannung nach einer aktiven, kurzen Anspannung. U. a. wird folgendes vermittelt:</p> <ul style="list-style-type: none">- Motivation- Wirkprinzipien und Geschichte der Technik- Anleitung zur Übung/Grundübungen/Alltagsübungen/Behandlung von Indikationen und Kontraindikationen- Umgang mit der Gruppe/schwierige Situationen/Anleitung der Kursteilnehmer zur selbstbestimmten Übung zu Hause- Medieneinsatz- Stress- Stressbewältigung- Erhalt des Zertifikats- Evaluation	

Es erfolgt eine Leistungsüberprüfung in schriftlicher Form.

Hinweis: Jeder Teilnehmer sollte, vor Beginn der Ausbildung, das Vorliegen von Kontraindikationen ausschließen (gegenwärtige Krankheit des Kursteilnehmers). Dies gilt besonders bei akuten Prozesse jeder Art, Anfallsleiden, bekannten Aneurysmen, schwerer Erkrankung des Herz- und Kreislaufsystems, gegenwärtiger Behandlung in der Psychologie, Psychiatrie, laufender Trauer, für Hochschwängere aus Vorsichtsgründen.

Diese Entspannungsmethode eignet sich besonders gut für die Durchführung von Kursen zur Gesunderhaltung, Gesundheitspflege und zur Verbesserung des Wohlbefindens in der Primärprävention, wie in der betrieblichen Prävention. Elemente dieser Entspannungstechnik lassen sich schnell und einfach in andere Therapien einbauen. Die PMR ist ein Zusatzangebot für die Physiotherapiepraxis.

Diese Anwendung zählt zu den „nicht zertifizierten Leistungen“ und kann durch o. g. Berufsgruppe durchgeführt werden. Das Kursangebot kann als private Leistung außerhalb des Kassenrechts angeboten werden. Physiotherapeuten können, auf Antrag bei den Krankenkassen, die Anerkennung gem. § 20 SGB V erhalten. Für die meisten Krankenkassen in Bayern sind die 30 UE ausreichend.