

Zertifikat

verleiht mit diesem Zertifikat

Frau Iris Klapper

geb. am 18.03.1969

den Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der
Fachqualifikation

Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung

Die Ausbildung umfasste 32 Unterrichtseinheiten
mit je 45 Minuten.

Eine Programmeinweisung in das Konzept „Progressive
Muskelentspannung“ hat stattgefunden.

Rödermark, den 07.08.2019



Anne Maren Kütter B.A.
Lehrgangleitung

Erläuterungen zum Zertifikat Kursleiter/in für Progressive Muskelentspannung

Die Ausbildung Progressive Muskelentspannung umfasste 32 Unterrichtseinheiten mit je 45 Minuten.

Unser Präventionskonzept „Progressive Muskelentspannung“ entspricht dem aktuellen Leitfadens Prävention „Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V“ und wurde von der Zentrale Prüfstelle Prävention im Auftrag der angeschlossenen Krankenkassen zertifiziert.

Inhalte der Ausbildung Progressive Muskelentspannung

- Theorie und Grundlagen der Progressiven Muskelentspannung
- Selbsterfahrung mit der Muskelentspannung
- Anwendungen der Progressiven Muskelentspannung in der Praxis
- Indikationen und Kontraindikationen
- Grundform mit 16 Muskelgruppen
- Erarbeitung von verschiedenen Kurzformen, Reduzierung der Muskelgruppen bei der Progressiven Muskelentspannung
- 7 Muskelgruppen, 4 Muskelgruppen einüben
- Vergewenwärtigungstechnik und Zähltechniken bei der Progressiven Muskelentspannung
- Aufbau, Durchführung sowie Gestaltung der Kursstunden