



NAVISANA
Ihr Heilzentrum



ENTSPANNUNG

Kursleiterausbildung Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

3-tägige Ausbildung mit folgenden Themenschwerpunkten:

Theorie

- * Grundlagen der PME
- * Ziele
- * Entspannung
- * Stressreaktion
- * Stressregulation
- * Prävention
- * Indikation / Kontraindikation

Praxis

- * Didaktik und Methodik PME
- * Aufbau der Unterrichtseinheiten/Trainingsphasen
- * 16 Muskelgruppen
- * Reduzierung auf 7 bzw. 4 Muskelgruppen
- * Vergegenwärtigungstechniken
- * Selbsterfahrung und Kursleiterkompetenz
- * Lehrprobe

incl.

- a) Skript zu den o.g. Themen
- b) ausformulierte Übungsvorlagen
- c) Audio-Übungen
- d) 8-Wochenplan Kursleitermanual
- e) Übungsprotokoll
- d) Wirksamkeitsnachweise

NAVISANA eG

Vorstände: Klaus Otto und Dr. Sandra Surpal K. Wittke • Bevollmächtigte: Sabine Schönbrunn-Otto
Emil-Schreier-Platz 7 • 50858 Köln www.navisana.de • ☎ +49 2234 60 18 02 • info@navisana.de



NAVISANA

Ihr Heilzentrum



Am Ende der Ausbildung erhalten Sie ein Zertifikat.

MIT: Monika Konrads

WANN: 21. - 23. April 2016; bei mind. 2 Teilnehmern kann die Ausbildung auch zu einem für Sie individuellen Zeitpunkt erfolgen

PREIS: 499 €

ANMELDUNG:

Telefonisch oder per Email:

Tel. 02234 601 803

info(at)navisana.de

NAVISANA eG

Vorstände: Klaus Otto und Dr. Sandra Surpal K. Wittke • Bevollmächtigte: Sabine Schönbrunn-Otto
Emil-Schreiterer-Platz 7 • 50858 Köln www.navisana.de • ☎ +49 2234 60 18 02 • info@navisana.de

www.navisana.de

KÖRPERGLEICHGEWICHT