



Zertifikat

Kursleiterin für
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Frau **Kerstin Lücke**
geboren am 06.06.1972 in Höxter

hat im Rahmen der Ausbildung zur Entspannungstherapeutin und Entspannungspädagogin
die oben genannte Zusatzqualifikation erworben.

Inhalte der Ausbildung

(40 Unterrichtseinheiten Progressive Muskelrelaxation)

Wissenschaftliche Grundlagen der Stressbewältigung
Theorie und Praxis der Progressiven Muskelentspannung
Praktische Übungen zum Anleiten der PMR
Einsatzmöglichkeiten der PMR
Anwendung der PMR in Alltagssituationen
Methodik und Didaktik zur Durchführung von Entspannungseinheiten
Gestaltung von Entspannungskursen
Neueste Entwicklungen und moderne Verfahren der PMR
Integration von Phantasiereisen und Atementspannung



Akademieleitung
Physiotherapeut
Ulrich Hinst

Hannover, den 21.10.2019

Dozentin
Dipl. Sozialpädagogin
Marion Rosenberger

M. A. H. Rosenberger