

Zertifikat

verleiht mit diesem Zertifikat

Herrn Florian Jüchter
geb. am 24.05.1974

den Nachweis über den erfolgreichen Abschluss
der Fachqualifikation

**Trainer für Progressive
Muskelentspannung**



Der Teilnehmer hat das staatlich geprüfte und zugelassene
Fernstudium erfolgreich abgeschlossen.

Rodgau, den 09.02.2023

Anne Maren Philipp B.A.
Lehrgangslitung

Erläuterungen zum Zertifikat Trainer/in für Progressive Muskelentspannung

Die Ausbildung zum/zur Trainer/in für Progressive Muskelentspannung umfasste 96 Lerneinheiten.

Das vermittelte Konzept zur Durchführung von Kursen zum Erlernen von Progressiver Muskelentspannung basiert auf den nachfolgenden Inhalten.

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
- Vergegenwärtigungstechnik und Zähltechniken bei der Progressiven Muskelentspannung
- Aufbau, Durchführung sowie Gestaltung der Kursstunden