

# Ausbildung: Zertifizierte\*r Kursleiter\*in für Progressive Muskelentspannung in der Natur



In dieser Ausbildung erlernen die Teilnehmenden eine effektive Entspannungsmethode und das Anleiten von Entspannungs- und Präventionskursen. Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine anerkannte Entspannungstechnik, die als Präventionsmethode zur Vorbeugung und Reduktion stressbedingter Erkrankungen wissenschaftlich bestätigt ist. Die Teilnehmenden lernen in Kursen und Einzeltrainings und in Bezug zu ihrem jeweiligen Berufsfeld, wie sie Teilnehmer\*innen anleiten, schrittweise die Muskulatur zu entspannen und das damit einhergehende körperliche Ruhegefühl zu erreichen. Sie eignen sich grundlegende Kursleiterkompetenzen an und erwerben ein umfassendes Verständnis von Stress und Entspannung, Indikationen und Kontraindikationen und die Wirkungsweise der Natur auf Körper, Geist und Seele.

**Zielgruppe:** Die Ausbildung ist so konzipiert, dass die Teilnehmenden Gruppen und Einzelpersonen als Kursleiter\*in für Progressive Muskelentspannung zukünftig anleiten können. Mögliche Arbeitsfelder bieten sich im (Natur)Coaching- und Trainingsbereich, in Schulen, Volkshochschulen, Rehakliniken, Gesundheitszentren, Sportvereinen & Fitness-Studios. Viele weitere Bereiche sind natürlich möglich. Teilnehmende aus den genannten Arbeitsfeldern erweitern ihre beruflichen Kompetenzen und die Methodenvielfalt.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 1</b>		
<b>09:00 - 12:15</b>	Begrüßung, Kennenlernen Kursleiter und Teilnehmer	4
	Körperreise mit PME und Rückmeldung der TN - Praxis	
	Einstieg in das Thema Progressive Muskelentspannung und Wissen zu Stress in der modernen Gesellschaft - Vortrags- und Austauschformat	
<b>13:30 - 16:45</b>	Aufbau und Ablauf 1. - 3. Kurseinheit - Vortrag - und Lernformat	
<b>Tag 2</b>		
<b>09:00 - 12:15</b>	Progressive Muskelentspannung - Praxis	4
	Vorbereitung der Lehrproben - Lernformat	
	Lehrproben 16 MG und 7 MG - Praxis	
<b>13:30 - 16:45</b>	Aufbau und Ablauf 4. - 6. Kurseinheit - Vortrags - und Lernformat, Praxis	4
<b>19:00 - 20:30</b>	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz in der gesellschaftspolitischen Wahrnehmung und Diskussion - Vortrags- und Austauschformat	2
<b>Tag 3</b>		
<b>09:00 - 12:15</b>	Stressreduktion mit Hilfe der Natur - Vortrags- und Austauschformat	4
	Vorbereitung und Organisation von Präventionskursen -Dialogischer Vortrag	
	Aufbau und Ablauf 7. - 8. Kurseinheit	
<b>13:30 - 16:45</b>	Lehrproben 4 MG und 4 MG mit Vergegenwärtigung und Zähltechnik - Praxis	4
	Integratives Entspannungstraining - Dialogischer Vortrag	
	Abschluss, Auswertung und Ausblicke	
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
<b>Gesamt</b>		<b>26</b>