

# Fortbildung für Pädagogen Psychologische Berater und Therapeuten

(Lehrer, Erzieher, Sozial- und Heilpädagogen, Logopäden, Ergotherapeuten,  
Physiotherapeuten, Heilpraktiker und alle, die mit Menschen arbeiten wollen)

## Übungsleiter/in für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson mit Zertifikat

Eine ärztlich anerkannte körperorientierte Entspannungsmethode zur  
Stressbewältigung

**Samstag/Sonntag: 26.03. und 27.03.2022**  
**jeweils 10.00 –17.00 Uhr - Kosten: 280,00 Euro**

Die Anforderungen für Pädagogen in den Schulen/Kitas werden immer größer und führen oftmals zur **Überforderung**. Auch für Therapeuten, die durch die Arbeit mit dem Patienten/Klienten ausschließlich in der gebenden und zuhörenden Rolle sind, kann der **Stress zu einer Dauerüberforderung** führen.

Die **progressive Muskelentspannung** ist eine bewährte und sehr effektive Entspannungsmethode zur **Stressbewältigung und hilfreich einem Burn-out vorzubeugen**. Die Methode ist leicht zu erlernen und sehr gut in den Alltag zu integrieren. Sie können diese Methode zum einem **für sich selbst nutzen, sie in einer Gruppe mit Erwachsenen anleiten oder gemeinsam mit den Kindern durchführen**. Kinder aller Altersstufen sprechen sehr schnell auf die PM an.

Die **Progressive Muskelentspannung ist eine sanfte körperorientierte Entspannungsmethode**, die die Menschen aktiv in Ihre Übungen mit einbezieht, also kein passives Erleben. Durch einfache Übungen, das Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen lernen Sie mehr Körpergefühl **zu entwickeln, zu spüren und genau nachzufühlen, wo und wann Sie sich in Stress-Situationen verspannen**. Die Methode ist sehr gut geeignet für Menschen, die schwer loslassen können und eine körperorientierte Entspannungsmethode suchen.

**Seminarort:** : Hürther Beratungshaus, Esserstraße 30a, 50354 Hürth-Efferen. (gut erreichbar mit der KVB Linie 18 oder Buslinie 978) **Anmeldung:** Angelika Biert, Tel: 0179/5020734, angelika-biert@freenet.de , www.angelika-biert.de

**Leitung:** Angelika Biert Heilpraktikerin (Psychotherapie)

-----  
Hiermit melde ich mich verbindlich zur Fortbildung Übungsleiter PM an:

---

Name, Adresse, Telefon

Datum, Unterschrift

Mit der schriftlichen Anmeldung und einer Anzahlung von 100 € auf das Konto A. Biert, IBAN: DE17370623654603464015, Voba Rhein-Erft-Köln eG, BIC: GENODED1FHH ist der Platz reserviert. Der Restbetrag von ist 14 Tage vor Beginn der Fortbildung zu überweisen.

**Die Anmeldung kann auch per email: angelika-biert@freenet.de geschickt werden.**