

# Progressive Muskelentspannung nach §20 SGB V

## Alles auf einen Blick:

<b>Kosten</b>	499,00 €
<b>Zielgruppe</b>	Mediziner, Physiotherapeuten, Interessierte

Der Physiologe Edmund Jacobson entwickelte Mitte des 20. Jahrhunderts die Progressive Muskelrelaxation - auch **Progressive Muskelentspannung** genannt. Diese Methode folgt dem Grundsatz einer ganzheitlichen Salutogenese und ist nachweislich effektiv. Sie basiert auf dem Wissen, seelische Anspannungen resultieren stets in körperlichen Anspannungen und Erkrankungen. In dieser Maßnahme, die nach §20 SGB V Primäre Prävention und Gesundheitsförderung zertifiziert ist, erhalten Sie psychologisches Fachwissen und erlernen mittels anerkannter Methoden und Techniken, sowohl bei sich selbst als auch als Kursleiter, andere Menschen dazu anzuleiten, ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln, Körperspannungen zu lösen und dadurch eine seelische Entspannung herbeizuführen.

Dieser Lehrgang richtet sich an ...

- alle Berufsgruppen mit medizinischer Vorerfahrung (Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, etc.), die nach entspannungstherapeutischen Ansätzen für die ganzheitlich orientierte Behandlung von Körper und Geist suchen.
- alle Personen mit der entsprechenden Grundqualifikation, die von den Krankenkassen bezuschusste Präventionskurse anbieten möchten.
- Trainer, die ihre Kenntnisse im Bereich der Psychologie, Entspannung und Regeneration erweitern möchten.
- alle Personen, die durch diese Ausbildung Ihre Einstellungschancen im medizinischen und gesundheitsorientierten Sektor erhöhen möchten.

## Hinweis zur ZPP-Zulassung

### Inhalte

- Der Kursleiter für "Progressive Muskelentspannung"
  - Arbeitsplatz, Berufsbeschreibung und historischer Rückblick
  - Marktübersicht, Fortbildungsmöglichkeiten und Aufstiegschancen
  - Anforderungsprofil und notwendige Kompetenzen
  - Gesprächsführung und Kommunikationsstile
- Körperliche und psychische Belastungen der Gegenwart
- Gesundheitssystem in Deutschland
- § 20 SGB V Primäre Prävention und Gesundheitsförderung
  - Handlungsfelder der Primärprävention
  - Notwendige Grundqualifikationen zum Leiten von primärpräventiven Kursen
  - Verpflichtende Fort- und Zusatzqualifikationen
- Allgemeine Einführung zum Thema "Stress"
  - Medizinische, psychologische und physiologische Ansätze
  - Allgemeine und individuelle Stresswahrnehmung
  - Stressvermeidung, -reduzierung und -bewältigung

**Döpfer Akademie**  
Fort- und Weiterbildung



## Standort

Hamburg

## Termin(e)

### Kursbeginn: February 2027

20.02.2027–21.02.2027, Teil 1/2

13.03.2027–14.03.2027, Teil 2/2

Stundenanzahl: 32 UE (4-tägiger Kurs)

### Kurszeiten

Samstag 10:00–17:00 Uhr

Sonntag 10:00–17:00 Uhr

## Weitere Informationen

### Dozent

ASGE-Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung

(Diplom-Sportwissenschaftler, Diplom-Physiotherapeuten)

### Veranstaltungsort

Döpfer Akademie, Fort- und Weiterbildung

Friedrich-Ebert-Damm 143

22047 Hamburg

## Ihre Ansprechpartner

### Inga David

Tel: 040 696558-21

Fax: 040 696558-11

E-Mail: [i.david@doepfer-akademie.de](mailto:i.david@doepfer-akademie.de)

### Jeannette Choshaba

Tel: 040 696558-21

Fax: 040 696558-11

E-Mail: [j.choshaba@doepfer-akademie.de](mailto:j.choshaba@doepfer-akademie.de)

- Universelle Entspannungstechniken und -methoden
  - Überblick und Kennenlernen
  - Vor- und Nachteile
- Palliativ-regeneratives Stressmanagement: Progressive Muskelrelaxation (PMR, PME)
  - Grundlagen, Funktionsweise und Selbsterfahrung
  - Vorteile, Nutzen und Chancen
  - Medizinischer und präventiver Einsatz
  - Indikation und Kontraindikation
  - Nachteile und Risiken
- Progressive Muskelrelaxation (PMR), Progressive Muskelentspannung (PME)
  - Kurz- und Langform
  - Aufbau von Trainingsphasen
  - Einsteigerübungen
  - Übungen im Einzeltraining und gruppenspezifische Übungen
  - Formulierung, Hilfestellung und Schwierigkeiten der Übungen
  - Vergegenwärtigungstechniken
  - Effektive Rücknahme aus der Entspannung
- Einweisung in das Kurskonzept "Progressive Muskelentspannung" ((Konzept-ID: KO-ST-71E3E2)
  - Planung, Durchführung und Qualitätssicherung von Anwenderkursen
  - Rahmenbedingungen und Allgemeiner Kursaufbau
  - Umfang von 8 Einheiten á 60 min
  - Formulierung, Hilfestellung und Schwierigkeiten der Übungen
  - Transfer in den Alltag
  - Gruppen- und Einzelgespräche
  - Feedback

### Teilnahmevoraussetzungen

Mindestalter 18 Jahre

### Hinweise

- Diese Fortbildung eignet sich für Psychologen, Psychiater, Psycho-, Physio- und Ergotherapeuten, Masseur und Interessierte.
- Die Bezuschussung von §20-Kursen im Handlungsfeld "Stressmanagement" (Präventionsprinzip 2 "Förderung von Entspannung") (z.B. "Progressive Muskelentspannung") seitens der Krankenkassen setzt zwingend eine entsprechende [Qualifikation der Kursleitung](#) voraus!  
 Prüfungsleistung: Lehrprobe - Zertifiziert nach §20 SGB V Primäre Prävention und Gesundheitsförderung DQR/EQR Qualifikationsstufe 4, DIN-Norm 33961 Niveau 4. Bei Absolvierung der Kurse Entspannungstrainer, Autogenes Training (nach §20) und Progressive Muskelrelaxation (nach §20) erhalten Sie das Zertifikat "Entspannungstherapeut". Sprechen Sie uns hierzu gerne an! Für die Teilnahme erhalten Sie 14 Fortbildungspunkte für die Registrierung beruflich Pflegender (RbP) ©.
- Kombibuchung Autogenes Training + Progressive Muskelentspannung (nach §20 zertifizierter Kursleiter) = 699,00€ (6 Tage)