

# KURSLEITER FÜR PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

In Zusammenarbeit mit der AHAB-Akademie Berlin

- **Kursdauer: 3 Tage, 32 Unterrichtseinheiten**
- **30 Fortbildungspunkte**
- **keine Vorerfahrung notwendig**
- **Kursgebühr 399,- EUR**



- **Inhalte:**
  - Physiologische Grundlagen der Stressreaktion
  - Grundlagen der Entspannungsreaktion
  - Progressive Muskelrelaxation (PMR)
  - Übungsdurchführung

## Kursaufbau

- Rahmenbedingungen
- Aufbau einer Unterrichtseinheit
- Lehrkompetenz eines Kursleiters
- Einweisung in das Kursprogramm 8 x 90 min
- Feedbackrunden leiten
- Transfer in den Alltag gewährleisten
- Präventionskurse und Anerk. gem. § 20 SGB V

## Abschluss:

- Lehrprobe

Durch die Einweisung in ein komplettes Kursprogramm sind Sie sofort in der Lage als Kursleiter in Progressiver Muskelrelaxation zu starten. Als ein Highlight dieser Ausbildung erhalten Sie von der AHAB-Akademie ein fertiges Kurskonzept sowie eine umfangreiche Einweisung in die Durchführung von Präventionskursen, das bei den Krankenkassen als Präventionskonzept bereits anerkannt ist. **Damit können Sie nach erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung mit entsprechender Grundqualifikation sofort Ihren ersten Präventionskurs in Progressiver Muskelrelaxation anbieten.**