



terramedus®

Akademie für Gesundheit

Zertifikat

Kursleiterin

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Frau **Sabine Späth**
geboren am 23.12.1964 in Stuttgart

hat im Rahmen der Ausbildung zur Entspannungstherapeutin und Entspannungspädagogin
die oben genannte Zusatzqualifikation erworben.

Inhalte der Ausbildung PMR (40 UE) waren:

Wissenschaftliche Grundlagen der Stressbewältigung
Theorie und Praxis der Progressiven Muskelentspannung
Praktische Übungen zum Anleiten der PMR
Einsatzmöglichkeiten der PMR
Anwendung der PMR in Alltagssituationen
Methodik und Didaktik zur Durchführung von Entspannungseinheiten
Gestaltung von Entspannungskursen
Neueste Entwicklungen und moderne Verfahren der PMR
Integration von Phantasie Reisen und Atementspannung
Elemente der Bewegungslehre

Stuttgart, den 16.10.2013




Verwaltungsleitung
Physiotherapeutin
Katharina Ludewig


Dozentin
Entspannungspädagogin
Ananda Claudia Mehlbeer