



terramedus®

Akademie für Gesundheit

Zertifikat

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

Frau **Tanja Martens**
geboren am 10.02.1972 in Hamburg

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

Inhalte der Ausbildung PMR (36 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 Phantasieereisen und Atementspannung
Elemente der Bewegungslehre



Hamburg, den 06.11.2010

Akademieleiter
Physiotherapeut
Ulrich Hinst

Dozentin
Heilpraktikerin
Birgit Grobbecker