
Martina Wieber

www.martina-wieber.de

Tel.: 0157 / 73829187

Mail: mehrlebensqualitaet@web.de

Selbstfürsorge und Wohlfühl mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen und Achtsamkeit - Online Seminar (Live)

„Wer gut zu sich selbst ist, erlebt auch das Leben als gut.“ Quelle unbekannt



Unser Alltag ist oft geprägt von Hektik, äußeren Anforderungen und innerer Anspannung. Umso wichtiger ist es, regelmäßig innezuhalten, den Blick nach innen zu richten und die eigenen Kraftquellen wieder bewusst zu aktivieren.

Der Kurs „Selbstfürsorge und Wohlfühl mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen und Achtsamkeit – Onlineseminar (live)“ bietet den Raum, um genau das zu tun – mit bewährten Methoden, die sanft, wirksam und alltagstauglich sind.

Im Mittelpunkt steht die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Edmund Jacobson – eine einfache und äußerst effektive Entspannungsmethode, bei der durch bewusstes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen ein tiefes körperliches und seelisches Ruhegefühl entsteht. Diese Technik hilft dabei, Spannungen abzubauen, innere Unruhe zu verringern und das Körperbewusstsein zu stärken.

Ergänzt wird die PMR durch achtsame Atemübungen, die das vegetative Nervensystem beruhigen und den Atem wieder frei fließen lassen. Abgerundet werden die Stunden durch sanfte, achtsame Bewegungsübungen, die Selbstwahrnehmung fördern und helfen, wieder mehr im eigenen Körper anzukommen. Begleitende Impulse zur Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Stressprävention laden dich ein, das Gelernte nach und nach in deinen Alltag zu integrieren.

Kursinhalte:

- Einführung und praktische Anwendung der Progressiven Muskelentspannung
- Atemübungen zur Beruhigung und Zentrierung
- Sanfte Bewegungsimpulse aus dem Bereich der Körperwahrnehmung
- Impulse zur Selbstfürsorge und Stressregulation
- Raum für Reflexion, Austausch und kleine Übungen für zu Hause

Kursdauer: **Donnerstag, 11.09.2025, 19.00 – 20.00 Uhr – 10 Termine**
(Kein Kurs am 25.09. und 30.10.2025)

Martina Wieber

www.martina-wieber.de

Tel.: 0157 / 73829187

Mail: mehrlebensqualitaet@web.de

Kosten: 99,00 Euro

Bei dem Kurs handelt es sich um einen **Präventionskurs**, der von der Zentrale Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V zertifiziert ist. Eine Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenkasse ist möglich (s. Rückseite)

Der Kurs findet online statt. Veranstalter ist die VHS Ballrechten-Dottingen.

Hinweis zum online-live-Format:

In dem Kurs üben wir gemeinsam, verbunden über die Plattform Zoom. Alle Fragen zum Üben können gestellt werden. Die Teilnahme ist ohne technische Vorkenntnisse möglich. Sie erhalten per E-Mail einen Einwahllink. Damit ist die Teilnahme von jedem Computer, Tablet oder Telefon mit Internetzugang möglich. Bitte zu Beginn der Stunde die Kamera zu schalten. Die Teilnehmerunterlagen erhalten Sie per Email.

Hinweis zur Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen:

Bei dem online-Kurs handelt es sich um einen Präventionskurs, der von der Zentrale Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V zertifiziert ist. Sie erhalten daher in der Regel eine anteilige Kostenerstattung (mind. 75 Euro oder 80-100% der Kursgebühr) durch Ihre Krankenkasse. Einzelheiten zum Erstattungsverfahren erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Was brauche ich (außer der Technik s.o.)?

Bequeme feste Unterlage, evt. Decke, evt. Knierolle, Handtuch unterm Kopf

Fragen bei

Martina Wieber

Tel. 0157 / 73829187 oder

mehrlebensqualitaet@web.de

Anmeldung bei

VHS Ballrechten-Dottingen

vhs@ballrechten-dottingen.de



Martina Wieber

www.martina-wieber.de

Tel.: 0157 / 73829187

Mail: mehrlebensqualitaet@web.de

Anmeldung:

Hiermit melde ich _____ zum Kurs „Selbstfürsorge und Wohlfühl mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen und Achtsamkeit – Onlineseminar (live)“ an.

Veranstalter ist die VHS Ballrechten-Dottingen.

Kursstart: 11.09.2025

Ich bin darüber informiert und erkenne an, dass es sich bei diesem Kurs um eine freiwillige Teilnahme in eigener Verantwortung und eigener Gefahr teilnehme. Der Kurs ersetzt keine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung und ist auch nicht geeignet um psychische Erkrankungen zu behandeln und/oder zu heilen. Der Kurs ist keine Heilbehandlung im Sinne des §1 Heilpraktikergesetz. Für Versicherte mit schweren, behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen sind die Maßnahmen kontraindiziert. Sollte ich in psychotherapeutischer Behandlung mich befinden, habe ich vor Kursbeginn mit meinem Therapeut bzgl. einer möglichen Teilnahme Rücksprache gehalten. Sollte eine Kontraindikation vorliegen, nehme ich am Kurs nicht teil.

Die Kursgebühr in Höhe von 99,00 Euro wird per Lastschriftverfahren von der VHS Ballrechten-Dottingen (Veranstalter) eingezogen.

Anschrift

Telefon

Email

sonstiges

Ich bin darüber informiert, dass ich sowohl eine stabile Internetverbindung sowie ein Endgerät mit Kamera und Mikro für die Teilnahme am Kurs benötige.

Datum

Unterschrift