

Kursleitung

Dr. med. Ruth Meier

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie,
München

Dr. med. Katharina Schulz

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie,
Freising

Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

Teilnehmerzahl

21 Personen

Termin

Mittwoch, 20.05.2026, 12:30 Uhr bis
Freitag, 22.05.2026, 13:00 Uhr

Kursgebühr

665,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
565,00 € ohne Ü/F, inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604
E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de
www.bildungswerk-irsee.de



Veranstaltungsort

Kloster Seeon, Kultur- und Bildungszentrum
des Bezirks Oberbayern
Klosterweg 1
83370 Seeon
www.kloster-seeon.de

Sie erreichen Kloster Seeon

mit dem Auto

- Autobahn A8 bis Ausfahrt Grabenstätt;
über Grabenstätt, Chieming und Seebruck
- Autobahn A8 bis Ausfahrt Bernau/Prien am Chiemsee;
über Prien, Rimsting, Eggstätt, Roitham oder
über Prien, Rimsting, Breitbrunn, Gstadt am Chiemsee und Seebruck
- B 304 über Ebersberg, Wasserburg, Obing

mit der Bahn

bis Bad Endorf, von dort mit dem Taxi



Stand: 16.02.2026

Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de

Progressive Muskelrelaxation

Jacobson-Training

Kurs 2728/26

20.05.2026 - 22.05.2026
Kloster Seeon



Bildungswerk des
Bayerischen Bezirkstags

Psychotherapie & Psychosomatik

Progressive Muskelrelaxation Kurs 2728/26

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist ein bewährtes Entspannungsverfahren mit vielfältigen Einsatzmöglichkeiten in Psychiatrie und Psychotherapie. Das Entspannungsverfahren zeigt schnell spürbare Wirkung, ist innerhalb einer vergleichbar kurzen Zeitspanne zu erlernen und hat einen sehr weiten Indikationsbereich. Es gibt kaum Kontraindikationen. Es sollte zum Standardrepertoire jeder psychiatrischen Klinik gehören.

In diesem Seminar sollen die TeilnehmerInnen befähigt werden, als GruppenleiterIn selbstständig mit Patientinnen und Patienten das Jacobson-Training durchzuführen. In einem ersten Schritt lernen die Teilnehmenden im Sinne einer Selbsterfahrung das Jacobson-Training kennen. In einer Reihe von praktischen Übungen wird gezeigt und ausprobiert, wie das Training sinnvoll aufgebaut, modifiziert und ergänzt werden kann. Jede/r TeilnehmerIn lernt, wie auch in Eigenanleitung PMR durchgeführt werden kann. Parallel dazu wird modellhaft gezeigt, wie man als GruppenleiterIn didaktisch vorgeht (z.B. Gestaltung der Rahmenbedingungen, Umgang mit Störungen, Feedback).

Abwechselnd zu den Übungen werden Theorieeinheiten durchgeführt, in denen weitere Informationen zum Entspannungsverfahren vermittelt werden (z.B. Besonderheiten bei spezifischen psychiatrischen Krankheitsbildern). Jede/r TeilnehmerIn erhält die Möglichkeit, als AnleiterIn einer Kleingruppe das neu erworbene Wissen in die Praxis umzusetzen.

Themen und Inhalte

- Theorie und Grundlagen der Progressiven Muskelrelaxation
- Anwendungsbereiche und Kontraindikationen
- Aufbau, Gestaltung, Durchführung und Leitung von Gruppen
- PMR in Eigenanleitung

Mittwoch, 20.05.2026

12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Einführung und Kennenlernen der Methode im Liegen
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	1. Kleingruppenübung
18:00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 21.05.2026

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	PMR im Sitzen
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	Theorie: <ul style="list-style-type: none">- Historische Aspekte- Entwicklung von Entspannungsverfahren/PMR 2. Kleingruppenübung
12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Indikationen und Kontraindikationen Umgang mit Störungen Theorie: Physiologische Grundlagen/Wirksamkeit der PMR
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	3. Kleingruppenübung
18:00 Uhr	Abendessen

Freitag, 22.05.2026

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Modifikationen des Verfahrens
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	Wie setze ich das Gelernte in die Praxis um?
12:30 Uhr	Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)

Hinweise

Dieser 8 Doppelstunden umfassende Kurs ist von der Bayerischen Landesärztekammer anerkannt für die Weiterbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, zum Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, zum Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und für die Zusatz-Weiterbildung Psychotherapie.

Für das Seminar werden Fortbildungspunkte bei der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) beantragt.

Für ein entspanntes Üben empfehlen wir das Mitbringen warmer Socken sowie bei Bedarf ein kleines Kissen, um bequem liegen zu können.