

## 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, 03.07.2024, 12:30 Uhr bis  
Freitag, 05.07.2024, 13:00 Uhr

## Kursgebühr

590,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
490,00 € ohne Ü/F, inkl. Verpflegung

## Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee  
Klosterring 4  
87660 Irsee  
Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604  
Fax: +49 (0)8341 906-605  
E-Mail: [info@bildungswerk-irsee.de](mailto:info@bildungswerk-irsee.de)



## Veranstaltungsort

Kloster Seeon, Kultur- und Bildungszentrum  
des Bezirks Oberbayern  
Klosterweg 1  
83370 Seeon  
Tel.: +49 (0)8624 897-0

## 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: 07.05.2024

# Bildungswerk Irsee

[www.bildungswerk-irsee.de](http://www.bildungswerk-irsee.de)

## Progressive Muskelrelaxation

### Jacobson-Training

### Kurs 2729/24

### 03.07.2024 - 05.07.2024

### Kloster Seeon

# Psychotherapie & Psychosomatik

## Kurs 2729/24: Progressive Muskelrelaxation

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, 03.07.2024

12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	<b>Einführung und Kennenlernen der Methode im Liegen</b>
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	<b>1. Kleingruppenübung</b>
19:00 Uhr	Abendessen

## Donnerstag, 04.07.2024

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	<b>PMR im Sitzen</b>
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	<b>Theorie:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Historische Aspekte</b></li><li>- <b>Entwicklung von Entspannungsverfahren/PMR</b></li></ul> <b>2. Kleingruppenübung</b>
12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	<b>Indikationen und Kontraindikationen Umgang mit Störungen</b> <b>Theorie: Physiologische Grundlagen/Wirksamkeit der PMR</b>
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	<b>3. Kleingruppenübung</b>
19:00 Uhr	Abendessen

## Freitag, 05.07.2024

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	<b>Modifikationen des Verfahrens</b>
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	<b>Wie setze ich das Gelernte in die Praxis um?</b>
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.