



**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