

# PME-Vertiefung Generation 50plus: Stress lass nach!



## Zusatzqualifikation für Kursleitende der achtsamkeitsbasierten PME-Ausbildung

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson erfreut sich wachsender Beliebtheit – immer mehr Menschen jenseits der 50 entdecken die geniale Wirkungsweise der PME und wollen sie erlernen. Die Anfrage nach Kursen steigt, in denen auf die Besonderheiten dieser Altersgruppe eingegangen wird. Die Progressive Muskelentspannung ist wie geschaffen dafür, Menschen in der zweiten Lebenshälfte bei der Bewältigung ihrer Lebensaufgaben zu unterstützen und ihnen Mut zu machen, den eigenen Weg engagiert weiterzugehen und sich der Begegnung mit sich selbst zu stellen.

Im Mittelpunkt der Zusatzqualifikation steht die Anleitung der Progressiven Muskelentspannung, die den veränderten Bedürfnissen von älteren Menschen angepasst ist. Darüber hinaus geht es um die Sensibilisierung für die Lebensaufgaben in dieser Altersphase, die inzwischen die zeitlich längste Phase in einem durchschnittlichen Lebenslauf einnimmt.

Das zweitägige Seminar ist besonders geeignet für diejenigen, die ältere Menschen in der PME anleiten wollen. Unabhängig davon sind alle Kursleitenden willkommen, die einfach nur für sich selbst tiefer eintauchen wollen in die Lebensthemen der Generation „50plus“.

**Teilnahmevoraussetzung ist die PME-Kursleitungsausbildung bei Cornelia Löhmer.**

### Zertifikat

Die erfolgreich absolvierte Zusatzqualifikation wird durch ein Zertifikat dokumentiert. Es bestätigt die Fähigkeit, selbstständig ältere Erwachsene im Gruppen- und Einzelunterricht in der Progressiven Muskelentspannung achtsamkeitsbasiert anzuleiten (z.B. in Vereinen, Institutionen, VHS, freiberuflicher Praxis, in Kliniken und Reha-Einrichtungen). Darüber hinaus dokumentiert das Zertifikat die Inanspruchnahme von Fortbildung auf dem Themengebiet der Progressiven Muskelentspannung.

### Krankenkassenanerkennung, Lehrerfortbildung und Übungsleiterlizenzverlängerung

Die Krankenkassen erstatten auf Anfrage bis zu 80 % der Kosten für PME-Kurse, die mit den entsprechenden beruflichen Voraussetzungen im Rahmen der Primärprävention (§ 20 SGB V) angeboten werden.

Die Zusatzqualifikation ist als Lehrerfortbildung vom IQ-Hessen anerkannt und mit 16 Lerneinheiten zur Verlängerung der allgemeinen Übungsleiterlizenz und der Übungsleiterlizenz B Sport in der Prävention.

### Referentin

**Dr. Cornelia Löhmer, M.A.** TZI-Gruppenleiterin (RCI.int), zertifizierte MBSR-Lehrerin (CFM), langjährige Hochschuldozentin an der Universität Gießen. Seit 1990 selbstständige Seminarleiterin, Trainerin, Ausbilderin für achtsamkeitsbasierte Verfahren und Buchautorin. Aktuelle Publikationen im Klett-Cotta Verlag:



- Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung. Mit Hör-CD, 7. Aufl. 2019
- TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten. Einführung in die Themenzentrierte Interaktion, 5. Aufl. 2018
- Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit. Mit Hör-CD, 7. Auflage 2018
- MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Mit 2 Hör-CDs. 5. Auflage 2018

## Weiterbildungsmaterialien

Die Teilnehmenden erhalten eine Zugangsberechtigung zur Nutzung des ausführlichen internen Bereichs mit Materialien zur Theorie und Praxis der PME für die Arbeit mit älteren Menschen und zur Kursgestaltung.

## Gebühr

240,— EUR inkl. Materialien, Zertifikat, zzgl. 18 EUR (2 Mittagessen)

## Ort

Sportschule des Landessportbundes Hessen e.V., Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt

## Termin: 29. – 30. September 2020 (Kurs 24373)

Am 1. Tag von 09.00 – ca. 17.15 Uhr und am zweiten Tag von 9.00 – ca. 15.00 Uhr

## Anmeldung (die entsprechende Kursnummer bitte bei der Anmeldung angeben)

Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.

Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt

Tel. 069 / 6789-220, Fax: 069 / 6789-306

online: [www.sport-erlebnisse.de](http://www.sport-erlebnisse.de)



## Übernachtung und Verpflegung

Übernachtungsmöglichkeiten bestehen in der Sportschule des Landessportbundes Hessen. Übernachtungswunsch bitte bei der Anmeldung mit angeben; die Bildungsakademie übernimmt dann die Reservierung für das entsprechende Zimmer. Preise (pro Person und Tag, incl. Frühstück): EUR 44,50 (EZ), EUR 34,50 (DZ)

✂

## ANMELDUNG

|   |                                     |                |
|---|-------------------------------------|----------------|
| <b>Kurs-Titel: PME-Vertiefung - Generation 50plus: Stress lass nach!</b>                                      |                                     |                |
| <b>Zusatzqualifikation für PME-Kursleitende der achtsamkeitsbasierten PME-Ausbildung</b>                      |                                     |                |
| Kurs-Nr.:   | Kurs-Ort: <b>Frankfurt / Main</b>   | Veranst.-Datum |
| Kurs-Teilnehmer/in Name, Vorname:   |                                     |                |
| Straße, Haus-Nr.:   |                                     |                |
| PLZ, Wohnort:   |                                     |                |
| Tel.: (tagsüber):   | Geb.jahr:                           |                |
| E-Mail-Adresse:   |                                     |                |
| Beruf:  | Gebühr:                             |                |
| Die beiliegenden Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen, und ich erkenne sie an. |                                     |                |
| Ort, Datum<br>Erzberechtigte)   | Unterschrift (bei Jugendl. u. 18 J. |                |
| Mitglied im Sportverein: ja / nein  | Übungsleiter/in: ja / nein          |                |
| Übernachtung in der Sportschule (Einzelzimmer oder Doppelzimmer):   |                                     |                |

Mit der Weitergabe meiner Anschrift + Tel.-Nr. an Kursteilnehmer zur Bildung einer Fahrgemeinschaft bin ich einverstanden ja / nein