

## Anmeldung zur PME-Kursleitungsausbildung 2020

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Tel. privat / Tel. mobil

Beruf \_\_\_\_\_

Geburtsdatum

weiblich

männlich

Email \_\_\_\_\_

### Rechnungsanschrift (falls abweichend)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Zahlungswunsch

- Die Seminargebühr wird **2 Wochen vor** Seminarbeginn überwiesen.
- Bitte senden Sie mir ein SEPA-Basis-Lastschriftmandat zu. Mit diesem Mandat buchen Sie die Seminargebühr 2 Wochen vor Seminarbeginn von meinem Bankkonto ab.
- Ein SEPA-Basis-Lastschriftmandat liegt Ihnen bereits vor.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Seminarversicherung**.

- Bitte senden Sie mir entsprechende Informationen zu.

### Zimmerwunsch (incl. Vollpension)

Die aktuellen Ü/V-Kosten finden Sie auf unserer Homepage.

- 2-Bett-Zimmer
- Einzelzimmer – wenn frei – sonst 2-Bett-Zimmer im Haus
- Nur Einzelzimmer DU/WC. Wenn keins im Haus frei ist, bestellen Sie mir bitte eins im Gasthof.
- Ich möchte keine Zimmerreservierung, nur Vollpension
- Ich möchte keine Zimmerreservierung, nur Mittag- u. Abendessen

**Lebensmittelunverträglichkeiten:** Ich habe folgende Unverträglichkeiten und bitte um Berücksichtigung/ Weiterleitung der Info an die Küche:

Ich bin damit einverstanden, dass meine Kontaktdaten an Teilnehmende dieses Seminars weitergegeben werden (ggf. bitte streichen)

- Ich bitte um Zusendung der Bildungsurlaubs-Bescheinigung

für  Hessen  Bundesland \_\_\_\_\_

Ich habe von den **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** Kenntnis genommen und erkenne sie ausdrücklich an.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

### ■ Förderungen der beruflichen Weiterbildung

Bundesweit gibt es verschiedene Förderprogramme, über die wir Sie gerne informieren.

Wir haben für das Seminar einen Antrag auf Förderung durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg, durch das **Programm Fachkurse Baden-Württemberg**, gestellt. Förderberechtigt sind Teilnehmer/innen, die in BW wohnen oder arbeiten. Die Förderhöhe liegt bei **bis zu 70%** der Seminargebühr.

Ihre Ansprechpartnerin u.a. zur Fragen der beruflichen Förderung: Viola Rudat, ☎ 06207-605-120, [v.rudat@odenwaldinstitut.de](mailto:v.rudat@odenwaldinstitut.de)

### ■ Bildungsurlaub und Lehrerfortbildung

Wir beantragen die **Anerkennung nach dem Hessischen Bildungsurlaubsgesetz**.

Ggf. ist dies **auch für andere Bundesländer** möglich. Bitte denken Sie bei Bedarf an die **rechtzeitige Anforderung** der Unterlagen bei uns (siehe Anmeldekarte) sowie Einreichung bei Ihrem Arbeitgeber.

Die Ausbildung ist mit 40 Leistungspunkten als **Lehrerfortbildung** vom IQ-Hessen akkreditiert.



**Odenwald-Institut**  
der Karl Kübel Stiftung

Tromm 25

69483 Wald-Michelbach

Tel.: 06207 605-0

Fax: 06207 605-111

E-Mail: [info@odenwaldinstitut.de](mailto:info@odenwaldinstitut.de)

Internet: [www.odenwaldinstitut.de](http://www.odenwaldinstitut.de)



## PME-Kursleitungsausbildung



### Die Kunst, im Alltag zu entspannen

Achtsamkeitsbasierte Kursleitungsausbildung  
in Progressiver Muskelentspannung  
für die Arbeit mit Erwachsenen

**14. – 18. September 2020**  
Nr. 0905

in 69483 Wald-Michelbach, Tromm

## PME-Ausbildung

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson ist seit 1987 Bestandteil der psychosomatischen Grundversorgung in allen gesetzlichen und privaten Krankenkassen. Die Methode ist höchst effektiv und leicht erlernbar. Durch die systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die PME für das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt und stärkt so die Fähigkeit, eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen. Die PME ist eine alltagstaugliche Methode zur Stressbewältigung und eine ideale Einübung in die Praxis der Achtsamkeit. **Für die Ausbildung sind keine speziellen Voraussetzungen erforderlich.** Weitere Infos unter: [www.progressive-muskelentspannung.de](http://www.progressive-muskelentspannung.de)

### Ausbildungsunterlagen

Die Teilnehmenden erhalten das PME-Buch mit CD, Teilnehmerunterlagen sowie eine Zugangsberechtigung zur Nutzung des ausführlichen internen Bereichs mit Materialien zur Theorie und Praxis der PME.

### Zertifikat / Krankenkassenanerkennung / ZPP

Die erfolgreich absolvierte Ausbildung wird durch ein Zertifikat dokumentiert. Es bestätigt die Fähigkeit, selbstständig Erwachsene im Gruppen- und Einzelunterricht anzuleiten (z.B. im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz in Firmen, Betrieben oder in der öffentlichen Verwaltung, an der VHS, in Vereinen, in freiberuflicher Praxis). Die Ausbildung ist von den Krankenkassen als hinreichende Zusatzqualifikation im Bereich Gesundheitsförderung anerkannt. Nach erfolgreicher Zertifizierung erstatten Krankenkassen bis zu 80 % der TN-Gebühr für PME-Kurse, die von Kursleitenden mit entsprechenden beruflichen Voraussetzungen im Rahmen der Primärprävention (§ 20 SGB, V) angeboten werden. In der Ausbildung findet eine Einweisung in das Kurskonzept „Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung“ statt, das von der *Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)* zertifiziert wurde.

## Seminarleitung



### Dr. Cornelia Löhmer

TZI-Gruppenleiterin (RCI.int), zertifizierte MBSR-Lehrerin (CFM), langjährige Hochschuldozentin an der Universität Gießen FB Erziehungswissenschaften, Buchautorin. Seit 1990 selbstständige Seminarleiterin, Trainerin und Ausbilderin für achtsamkeitsbasierte Verfahren.

### Publikationen

im Klett-Cotta Verlag gemeinsam mit Rüdiger Standhardt:

- **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 Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
Mit 2 Hör-CDs, 4. Auflage 2018



### Termin/Seminarzeiten

**14. – 18. September 2020** (Mo 10.30 – 21.00, Di + Do 9.00 – 18.30, Mi 9.00 – 19.30, Fr 9.00 – ca. 13.00 Uhr)

### Ort

Odenwald-Institut, 69483 Wald-Michelbach/Tromm, im institutseigenen Tagungshaus

### Seminargebühr jeweils inkl. Ausbildungsunterlagen und Zertifikat plus Ü/V

640 Euro Privatzahlende

740 Euro Firmen/Einrichtungen/Selbstständige

### Förderung der beruflichen Weiterbildung

siehe Rückseite →

## Ausbildungsinhalte

- Tägliches Erleben und Einüben der Progressiven Muskelentspannung (PME) in den Langformen, den verschiedenen Kurzformen sowie in unterschiedlichen Körperhaltungen (Liegen, Sitzen und Stehen)
- Entwicklungsgeschichte der PME
- Theoretische Aspekte und methodische Grundlagen der PME
- Vergleich und Abgrenzung zu anderen Entspannungsverfahren
- Vorteile, Wirkungsweise und Grenzen der Progressiven Muskelentspannung
- Erarbeitung des eigenen Anleitungstextes
- Dreimaliges selbstständiges Anleiten der PME unter Supervision mit dem Lernziel, am Ende der Ausbildung die PME ohne jegliches Hilfsmittel frei anzuleiten
- Intensive Auswertung aller eigenen PME-Anleitungen durch mündliches und schriftliches Feedback
- Phänomen Stress, Stressursachen und Stresskompetenz
- Pädagogische Grundhaltungen (Selbstverantwortung, Wertschätzung, Humor, Achtsamkeit)
- Methodenintegration (Körperwahrnehmungsübungen, achtsame Bewegungs- und Atemübungen)
- Gestaltung eines PME-Kurses auf der Basis der Themenzentrierten Interaktion (TZI)
- Umgang mit schwierigen Teilnehmenden und krisenhaften Ereignissen im Verlauf eines PME-Kurses
- Inhaltliche und didaktische Konzeption eines PME-Kurses für Erwachsene unter Berücksichtigung von § 20 SGB V
- Einweisung in das Kurskonzept „Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung“, zertifiziert von der *Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)*
- Integration der achtsamen PME-Arbeit mit Erwachsenen in den privaten und beruflichen Alltag der Teilnehmenden
- Profilierung mit der PME-Arbeit im beruflichen Wirkungsfeld