

ZERTIFIKAT

ÜBER DEN ERFOLGREICHEN
ABSCHLUSS DES KURSES

TRAINER/IN FÜR (PMR) PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Laura Knill

Diese Ausbildung umfasste folgende Schwerpunkte:

- Grundlagen Stress und Entspannung
- Wahrnehmung
- PMR - 16 Muskelgruppen
- PMR - Reduktion der Muskelgruppen
- Entspannungsverfahren
- Vergegenwärtigung
- PMR - mit Kindern, im Sport, bei Krankheiten
- Methodik und Didaktik im Kursaufbau

Dieser Kurs entspricht 30 UE.

21. APRIL 2024



Swamini Peggy



Swami Jörg



CERTIFICATE

WE HEREBY CERTIFY THE SUCCESSFUL
COMPLETION OF THE COURSE

TRAINER FOR (PMR) PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION

Laura Knill

This training covered the following key points:

- Basics of stress and relaxation
- perception
- PMR - 16 muscle groups
- PMR - reduction of muscle groups
- Relaxation procedures
- visualization
- PMR - with children, in sports, for illnesses
- Methodology and didactics in course structure

This course corresponds to 30 units.

APRIL 21, 2024



Swamini Peggy



Swami Jörg

