

# Martina Wieber

www.martina-wieber.de

Tel.: 0157 / 73829187

Mail: mehrlebensqualitaet@web.de

## ***Selbstfürsorge und Wohlfühl mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen und Achtsamkeit - Online Seminar (Live)***

***„Wer gut zu sich selbst ist, erlebt auch das Leben als gut.“ Quelle unbekannt***



Unser Alltag ist oft geprägt von Hektik, äußeren Anforderungen und innerer Anspannung. Umso wichtiger ist es, regelmäßig innezuhalten, den Blick nach innen zu richten und die eigenen Kraftquellen wieder bewusst zu aktivieren.

Der Kurs „Selbstfürsorge und Wohlfühl mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen und Achtsamkeit – Onlineseminar (live)“ bietet den Raum, um genau das zu tun – mit bewährten Methoden, die sanft, wirksam und alltagstauglich sind.

Im Mittelpunkt steht die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Edmund Jacobson – eine einfache und äußerst effektive Entspannungsmethode, bei der durch bewusstes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen ein tiefes körperliches und seelisches Ruhegefühl entsteht. Diese Technik hilft dabei, Spannungen abzubauen, innere Unruhe zu verringern und das Körperbewusstsein zu stärken.

Ergänzt wird die PMR durch achtsame Atemübungen, die das vegetative Nervensystem beruhigen und den Atem wieder frei fließen lassen. Abgerundet werden die Stunden durch sanfte, achtsame Bewegungsübungen, die Selbstwahrnehmung fördern und helfen, wieder mehr im eigenen Körper anzukommen. Begleitende Impulse zur Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Stressprävention laden dich ein, das Gelernte nach und nach in deinen Alltag zu integrieren.

### ***Kursinhalte:***

- Einführung und praktische Anwendung der Progressiven Muskelentspannung
- Atemübungen zur Beruhigung und Zentrierung
- Sanfte Bewegungsimpulse aus dem Bereich der Körperwahrnehmung
- Impulse zur Selbstfürsorge und Stressregulation
- Raum für Reflexion, Austausch und kleine Übungen für zu Hause

**Kursdauer: Dienstag, 20.01.2026, 20.15 – 21.15 Uhr – 10 Termine**

# Martina Wieber

www.martina-wieber.de

Tel.: 0157 / 73829187

Mail: mehrlebensqualitaet@web.de

**Kosten: 99,00 Euro**

Bei dem Kurs handelt es sich um einen **Präventionskurs**, der von der Zentrale Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V zertifiziert ist. Eine Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenkasse ist möglich (s. Rückseite)

**Der Kurs findet online statt.**

## **Hinweis zum online-live-Format:**

In dem Kurs üben wir gemeinsam, verbunden über die Plattform Zoom. Alle Fragen zum Üben können gestellt werden. Die Teilnahme ist ohne technische Vorkenntnisse möglich. Sie erhalten per E-Mail einen Einwahllink. Damit ist die Teilnahme von jedem Computer, Tablet oder Telefon mit Internetzugang möglich. Bitte zu Beginn der Stunde die Kamera zu schalten. Die Teilnehmerunterlagen erhalten Sie per Email.

## **Hinweis zur Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen:**

Bei dem online-Kurs handelt es sich um einen Präventionskurs, der von der Zentrale Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V zertifiziert ist. Sie erhalten daher in der Regel eine anteilige Kostenerstattung (mind. 75 Euro oder 80-100% der Kursgebühr) durch Ihre Krankenkasse. Einzelheiten zum Erstattungsverfahren erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

## **Was brauche ich (außer der Technik s.o.)?**

Bequeme feste Unterlage, evt. Decke, evt. Knierolle, Handtuch unterm Kopf

## **Anmeldung und Fragen bei**

**Martina Wieber**

Tel. 0157 / 73829187 oder

[mehrlebensqualitaet@web.de](mailto:mehrlebensqualitaet@web.de)



# Martina Wieber

www.martina-wieber.de

Tel.: 0157 / 73829187

Mail: mehrlebensqualitaet@web.de

## Anmeldung:

Hiermit melde ich \_\_\_\_\_ zum Kurs „Selbstfürsorge und Wohlgefühl mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen und Achtsamkeit – Onlineseminar (live)“ an.

## Kursstart: 20.01.2026

Ich bin darüber informiert und erkenne an, dass es sich bei diesem Kurs um eine freiwillige Teilnahme in eigener Verantwortung und eigener Gefahr teilnehme. Der Kurs ersetzt keine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung und ist auch nicht geeignet um psychische Erkrankungen zu behandeln und/oder zu heilen. Der Kurs ist keine Heilbehandlung im Sinne des §1 Heilpraktikergesetz. Für Versicherte mit schweren, behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen ist der Kurs kontraindiziert. Sollte ich in psychotherapeutischer Behandlung mich befinden, habe ich vor Sollte eine Kontraindikation vorliegen, nehme ich am Kurs nicht teil.

Kursbeginn mit meinem Therapeuten bzgl. einer möglichen Teilnahme Rücksprache gehalten.  
Die Kursgebühr in Höhe von 99,00 Euro überweise ich auf folgendes Konto

Die Kursgebühr überweise ich vor Kursbeginn.

---

Anschrift

---

Telefon

Email

---

sonstiges

Ich bin darüber informiert, dass ich sowohl eine stabile Internetverbindung sowie ein Endgerät mit Kamera und Mikro für die Teilnahme am Kurs benötige.

---

Datum

Unterschrift