

Pressemitteilung vom 20.02.2007

Kursleiterausbildung für Progressive Muskelentspannung – eine gelungene Kooperation des Odenwald-Institut mit dem VHS- Verband Baden-Württemberg

Durch die erfolgreiche Kooperation zwischen dem Odenwald-Institut und dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg qualifizierten sich im November 2006 insgesamt 31 Teilnehmende zum/zur Kursleiter/in in Progressiver Muskelentspannung für die Arbeit mit Erwachsenen. Unter der Leitung von Dr. Cornelia Löhmer wurden die Interessenten in zwei Kursen erfolgreich ausgebildet – einer fand im Odenwald-Institut, der andere in der Evangelischen Akademie Bad Boll statt.

Die frischgebackenen Kursleiterinnen und Kursleiter sind nun befähigt, die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson mit Erwachsenen im Einzel- oder Gruppenunterricht anzuleiten.



Die Wirkungsweise der Muskelentspannung basiert auf dem Prinzip, Entspannung durch gezielte körperliche Anspannung herbeizuführen. Dabei werden die jeweiligen Körperzustände bewusst wahrgenommen, mit dem Ziel, aktiv auf das Zusammenspiel von Anspannung und Loslassen einzuwirken. Das Ergebnis ist ein Gefühl der Wohlspannung, das jederzeit wieder aktiv herbeigeführt werden kann. Bewährt hat sich die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson, da sie nicht nur höchst wirkungsvoll ist, sondern auch in fast allen Situationen des Lebens angewendet werden kann. Die Großartigkeit der Progressiven Muskelentspannung liegt in ihrer Einfachheit, denn sie in sehr kurzer Zeit erlernbar.

Die neu ausgebildeten Kursleiterinnen und Kursleiter lernten im Seminar alles, was sie für ihre zukünftige Kurstätigkeit brauchen: angefangen von den verschiedenen Möglichkeiten, die Progressive Muskelentspannung anzuleiten, über die Vorbereitung und Durchführung eines Kurses oder Einzelunterrichts bis hin zum Umgang mit krisenhaften Ereignissen im Kursverlauf. Es gab ausreichend Gelegenheit, die Anleitung im Kurs zu üben und alle offenen Fragen zu klären. Ab sofort können die Absolventen entsprechende Kurse in ihrem Arbeitsfeld, an der VHS, aber auch in Schulen, Vereinen, bei Krankenkassen, in Betrieben und natürlich auf freiberuflicher Basis im Gruppen- und Einzelunterricht anbieten. Im Rahmen der Primärprävention (§ 20 SGB V) erstatten die Krankenkassen auf Anfrage bis zu 80 % der Kosten.

Der nächste Ausbildungskurs zur Kursleiterin und zum Kursleiter in Progressiver Muskelentspannung für Erwachsene findet im Odenwald-Institut vom 10.-14. September 2007 statt.

Ein Ausbildungskurs in Progressiver Muskelentspannung für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen beginnt bereits am 19. März. 2007 unter Leitung von Dr. Cornelia Löhmer im Odenwald-Institut. Nähere Informationen erhalten Sie beim Odenwald-Institut (www.odenwaldinstitut.de), Tel.: 06207/605-0, dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V. oder beim Giessener Forum (www.giessener-forum.de), Tel.: 0641/493605.

Das Odenwald-Institut (OI)

Mit 450 Seminaren, Kursen und Veranstaltungen und ca. 6.000 Teilnehmenden im Jahr, mit rund 250 Kursleitenden, fünf Tagungshäusern, zentraler Küche, Meditationsraum, Buchhandlung und Sauna zählt das Odenwald-Institut zu einer der führenden Bildungseinrichtungen in Deutschland.

Gegründet wurde das als gemeinnützig anerkannte Institut der [Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie](#) 1978 von Mary Anne Kübel. Schwerpunkt der Bildungsangebote liegt in den Bereichen familiärer, beruflicher und persönlicher Aus- und Weiterbildung und in der ständigen Weiterentwicklung und Anpassung seiner Angebote an aktuelle Bedürfnisse, Problemstellungen und Qualitätsansprüche.

Weitere Auskünfte an die Presse erteilt gerne: Dr. Wolfgang Greiner, Institutsleiter, Tel. 06207/605-114; Fax 06207/605-111; w.greiner@odenwaldinstitut.de