



Forum Achtsamkeit

Institut für Ausbildung,
Training und Coaching

Die Kunst, im Alltag zu entspannen

*Ausbildung zum/zur Kursleiter/in
in Progressiver Muskelentspannung
im Kontext der Gesundheitsvorsorge
in einer stressgeplagten Gesellschaft*

**Termin für den Bildungsurlaub
auf der Insel Juist**

22.-26. Februar 2027

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson ist eine bewährte, effektive und vor allem leicht erlernbare Methode, durch die Körperbewusstsein und Achtsamkeit gefördert werden. Im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung werden die jeweiligen Körperzustände bewusst wahrgenommen, mit dem Ziel, aktiv auf das Zusammenspiel von Anspannung und Loslassen einzuwirken. Die Progressive Muskelentspannung ist seit 1987 Bestandteil der psychosomatischen Grundversorgung in allen deutschen Krankenkassen und zeichnet sich durch eine hohe Wirksamkeit aus. Im Mittelpunkt der Ausbildung steht die Erarbeitung der Grundform, der verschiedenen Kurzformen und Weiterentwicklungen der Progressiven Muskelentspannung. Darüber hinaus werden die geschichtlichen und theoretischen Hintergründe dieser Entspannungsmethode auch im Vergleich zu anderen Entspannungsverfahren vorgestellt.



**Auf meiner
jahrzehntelangen Wanderung
durch die „Psycholandschaft“
kehrte ich immer wieder dankbar
zur Progressiven Muskelentspannung zurück.
Sie ist meinem Einblick nach das denkbar einfachste,
unkomplizierteste und wandlungsfähigste
aller mir bekannten Entspannungsverfahren.**
Ulrike Sammer

Themen und Inhalte

- Anleiten der Progressiven Muskelentspannung
- Möglichkeiten, im beruflichen Alltag zu entspannen
- Achtsamkeit, Selbstverantwortung und Humor
- Individuelles und strukturelles Stressmanagement
- Vorbereitung und Durchführung eines Kurses
- Organisatorische Fragen rund um das Kursgeschehen
- Umgang mit krisenhaften Ereignissen im Kursverlauf

Lernziele

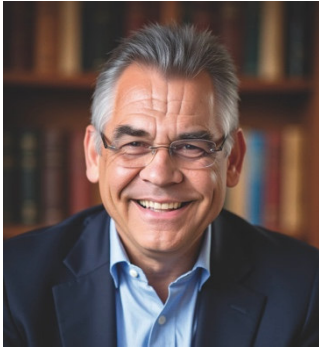
- Verantwortung für das eigene Wohlbefinden übernehmen wollen
- Innere und äußere Stressoren erkennen und unterscheiden können
- Eigene Stressauslöser und Reaktionsmuster identifizieren
- Angemessenerer Umgang mit schwierigen Gefühlen und Schmerzen
- Bewältigungsstrategien erkennen und anwenden können
- Warnsignale frühzeitig erkennen und angemessen reagieren können

Wirkungen von Achtsamkeit

- Bessere Konzentrationsfähigkeit, Fokussierung und Emotionsregulation
- Entwicklung von Fähigkeiten, mit Stress konstruktiv umzugehen
- Fähigkeit zu mehr Selbstverantwortung und Selbstfürsorge
- Perspektiven anderer mit mehr Wertschätzung begegnen
- Entwicklung von kooperativen Eigenschaften
- Innere Ruhe und Gelassenheit kultivieren
- Freisetzen kreativer Potenziale

Seminarleitung

Rüdiger Standhardt, Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Trainer und Coach. Seit 1998 Ausbilder in **Progressiver Muskelentspannung** sowie in dem ihm entwickelte Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO), Yogalehrer (BDY/EYU), TZI-Gruppenleiter (RCI int.). Meditationspraxis seit 1979 bei Wenzel Graf von Stosch, langjährige Zen- und Yoga-Praxis bei Pater Lassalle, Dr. Michael von Brück, R. Sriram und Jon Kabat-Zinn.



Gründer und Leiter des Forum Achtsamkeit.

Autor von neun Buchveröffentlichungen, 2012: *Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit*, 2022: *TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen. Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen*.

Homepage: www.forumachtsamkeit.de

Termin

22.-26. Februar 2027

Kosten für Unterkunft und Verpflegung

- **Unterkunft:** Es gibt drei Zimmerkategorien:

1. Dünenhaus

Vierbettzimmer mit festen Einzelbetten an den Wänden

Zur Nutzung als Einzel- oder Doppelzimmer

(vergleichbar mit: Jugendherberge +)

EZ: € 50,-/ Person - DZ: € 70,-/ 2 Personen

2. Osterhörn

Zweitbettzimmer mit Einzelbetten

Zur Nutzung als Einzel- oder Doppelzimmer

(vergleichbar mit: Erwachsenenbildungsstätte)

EZ: € 60,-/ Person - DZ € 80,-/ 2 Personen

3. Buise

Doppelbetten auch zur Einzelnutzung

(vergleichbar mit: Gehobenem Hotelstandard)

EZ: € 70,-/ Person - DZ: € 90,-/ 2 Personen

- **Vollpension:** € 45,-/ pro Tag und Person

Seminargebühr

595,- EUR (incl. Handbuch & Zertifikat)

Unterlagen

Alle Teilnehmenden erhalten ein 144-seitiges Handbuch zur Theorie und Praxis der Progressiven Muskelentspannung sowie zur Kursgestaltung.

Zertifikat

Die Ausbildung zur Kursleiterin / zum Kursleiter für Progressive Muskelentspannung (PME) für Erwachsene schließt mit einem Zertifikat des Forum Achtsamkeit ab und befähigt zur eigenständigen Leitung von Entspannungsgruppen, z. B. in Bildungseinrichtungen, Vereinen und Betrieben. Sie ist als Zusatzqualifikation im Bereich Gesundheitsförderung von den Krankenkassen anerkannt (ZPP) und zusätzlich durch den Berufsverband für Entspannungspädagogik e. V. zertifiziert.

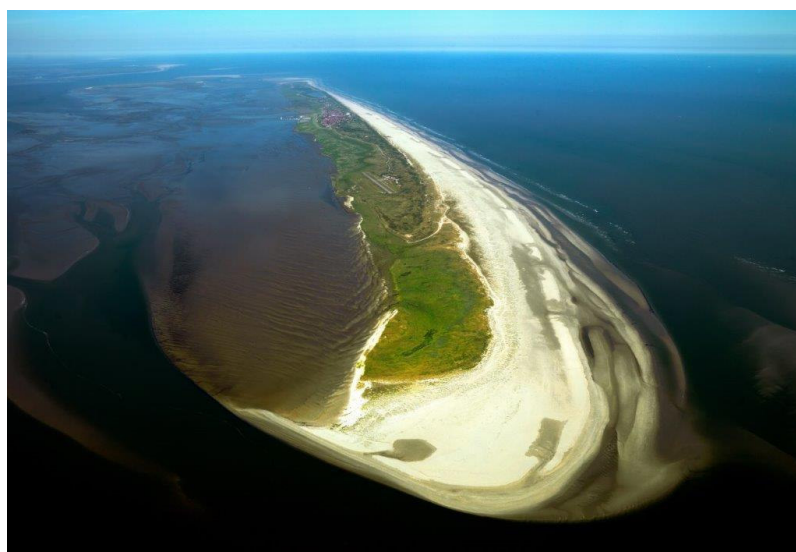
Voraussetzungen

Offen für Entspannung, Zeitwohlstand und Selbstreflexion. Lust auf inspirierende, humorvolle Impulse und die Bereitschaft, das Anleiten der Progressiven Muskelentspannung zu erlernen. Vorerfahrungen sind nicht nötig – Neugier und Freude am Entdecken sind alles, was es braucht.

Informationen zum Seminar

Forum Achtsamkeit | Rüdiger Standhardt | Mobil: 0160-8461353

E-Mail: info@forumachtsamkeit.de, Internet: www.forumachtsamkeit.de



Seminarort

Jugendbildungsstätte Theodor Wuppermann e.V., Flugplatzstr. 31, 26571 Juist, Telefon: 04935-92106-0, E-Mail: office@jubi-juist.de, Homepage: www.jubi-juist.de

Anreiseinfos

Anreise mit dem Schiff oder dem Linienflugzeug aus Norddeich:

Hier bitte die Optionen auf Frisonaut www.frisonaut.de selbst prüfen.

Eine Verlängerung mit Anreise am Vortag oder Abreise am Folgetag ist grundsätzlich möglich. Ein Fahrrad kann für € 15,-/ Tag (nach Verfügbarkeit Elektro € 25/ Tag) gebucht werden). Die Fahrräder stellen wir am Hafen für sie bereit und Ihr Gepäck transportieren für Sie!

Bei der Anreise mit dem Flugzeug bitte direkt bei Scanair buchen und von Norddeich fliegen. Dann landen Sie direkt bei uns. Telefon Scanair, falls noch nicht über den Frisonaut bei Frau Reddehase buchbar: 0160 2669984

Arbeitsbuch zum Bildungsurlaub

Die Kunst, im Alltag zu entspannen

Klett-Cotta 2006, 7. Auflage 2020.



**Mit unseren Handys und elektronischen Organizern
sind wir inzwischen in der Lage, mit allem und jedem
jederzeit in Kontakt zu treten. In diesem Prozess laufen
wir Gefahr, niemals in Kontakt mit uns selbst zu sein.**

Jon Kabat-Zinn

Konzept

Lebendiges Lernen auf der Basis der Themenzentrierten Interaktion (TZI) nach Ruth C. Cohn ist die Basis des Bildungsurlaubes. Das bedeutet, dass die Teilnehmenden einen intensiven Bewusstwerdungsprozess durchlaufen, achtsam die eigenen Denk- und Verhaltensgewohnheiten reflektieren und eine Haltung der Achtsamkeit und Selbstverantwortung kultivieren. Fragen und Themenwünsche der Teilnehmenden sind sehr willkommen.

Arbeitsmethoden / Lehrmittel

Vorträge zu verschiedenen Themen, Achtsamkeitsübungen, Einzelreflexion, Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe und Praxistransfer.

Die Ausbildungswoche ist bereits als Bildungsurlaub in NRW und Baden Württemberg anerkannt. Die Anerkennung wird aktuell für fast alle anderen Bundesländer beantragt. Bitte beachten Sie, dass das Anerkennungsverfahren bis zu zwölf Wochen dauern kann.

Inhalte & Ablaufplan

1. Tag	Thema	Methoden
1 UE / 45 min	Ankommen, kennenlernen, orientieren Vorstellungsrunde & Einführung in das Wochenprogramm: Die Bedeutung der Progressiven Muskelentspannung (PME) für die Gesundheitsvorsorge und Stressbewältigung einer Gesellschaft mit hohem Wandlungstempo	Referat Gruppengespräch
2 UE / 90 min	Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson: Grundprinzipien, physiologische, psychologische und medizinische Hintergründe sowie einführende Übung (15 min.)	Referat Übung
1 UE / 45 min	Pädagogische Grundhaltungen: Selbstverantwortung, Wertschätzung und Achtsamkeit als Basis für die Vermittlung der PME am Beispiel konkreter Übertragungssituationen der Teilnehmenden (15 min.)	Gruppengespräch Partnerübung
1 UE / 45 min	Das Polaritätsprinzip in der Progressiven Muskelentspannung (PME) und dessen Bedeutung für die Möglichkeiten, stress- und spannungsbedingten Krankheiten im Vorfeld wirksam zu begegnen. Körperübung (15 min.) und Austausch	Übung Plenum

3 UE / 135 min (gesellschafts- politischer Anteil)	Bedeutung und Ansätze der Gesundheitsvorsorge in unserer heutigen gesellschaftlichen Situation. Gesundheitspolitische Tendenzen und ihre Konsequenzen für die Prävention	Vortrag und Diskussion
2. Tag	Thema	Methoden
3 UE / 135 min	Das Prinzip Selbstverantwortung in der Progressiven Muskelentspannung und dessen Bedeutung für präventives Handeln bei stressbedingten Gesundheitsrisiken, insbesondere körperlichen Verspannungen und psychischer Erschöpfung.	Referat Gruppengespräch
1 UE / 45 min.	Vertiefung der PME – Anleitung im Liegen: Besonderheiten, Anwendungsmöglichkeiten, konkrete Anleitung (15 min.)	Referat und Anleitung
1 UE / 45 min	Übungen zur eigenständigen Anleitung der PME in Triadenarbeit (15 min.)	Erste Triadenarbeit
2 UE / 90 min	Methodenintegration: Anleitung einfacher Körperwahrnehmungsübung (15 min.) zur Einstimmung der Teilnehmenden auf die PME	Übung Partnerarbeit
1 UE / 45 min	Austausch über erste Erkenntnisse bzgl. der Anleitung von PME und die Stärkung der Selbstverantwortung der angeleiteten Person	Reflexion im Plenum
3. Tag	Thema	Methoden
1 UE / 45 min	PME im Sitzen (15 min.) - Besonderheiten, Anwendungsmöglichkeiten, konkrete Anleitung Zweiter Durchgang: Eigenständiges Anleiten der PME in Triadenarbeit (15 min.)	Referat und Anleitung Zweite Triadenarbeit
3 UE / 135 min (gesellschafts- politischer Anteil)	Das Phänomen Stress in aktuellen beruflichen und gesellschaftlichen Zusammenhängen. Ursachen und die Auswirkungen auf die Entstehung von Krankheiten. Kostenbelastung für das Gesundheitssystem, Möglichkeiten und Grenzen des betrieblichen Gesundheitsmanagements	Referat Gruppengespräch
3 UE / 135 min	Vorteile, Wirkungen und Grenzen der PME. Das Arbeitskonzept: „Störungen haben Vorrang“ der Themenzentrierten Interaktion als Grundprinzip der PME verstehen und anwenden lernen. Bearbeitung von Fallbeispielen aus dem beruflichen Kontext der Teilnehmenden	Referat Gruppenarbeit

1 UE / 45 min	Methodenintegration: PME und suggestive Verfahren – Herausforderung und Risiken am konkreten Beispiel von Phantasieeisen und Imaginationen	Austausch und Reflexion im Plenum
4. Tag	Thema	Methoden
1 UE / 45 min	PME im 7er-Schritt - Besonderheiten, Anwendungs- möglichkeiten, konkrete Anleitung (15 min.)	Referat und Anleitung
2 UE / 90 min	Dritter Durchgang: Eigenständiges Anleiten der PME in Triadenarbeit (15 min.)	Dritte Triadenarbeit
1 UE / 45 min	Inhaltliche und didaktische Konzeption eines PME- Kurses für Erwachsene unter Berücksichtigung von §20 SGB V, Vorstellung verschiedener Kursplanbeispiele und deren Adaption an die konkreten Arbeitssituationen der Teilnehmenden	Referat Gruppenarbeit
2 UE / 90 min	Durchführung eines PME-Kurses Gestaltung von Anfangs- und Schluss-Situationen, Umgang mit schwierigen Teilnehmenden und schwierigen Situationen, Methodenintegration.	Gruppenarbeit Plenum
2 UE / 90 min (gesellschafts- politischer Anteil)	Perspektiven für die gesellschaftliche und politische Förderung der Prävention in Deutschland. Mögliche Ansätze in den Berufsfeldern der Teilnehmenden.	Referat Gruppengespräch
5. Tag	Thema	Methoden
2 UE / 90 min	PME im Stehen – Besonderheiten, Anwendungs- möglichkeiten, konkrete Anleitung (15 min.)	Referat Anleitung
2 UE / 90 min	Reflexion der Triadenarbeit und Klärung aller offenen Fragen zur Anleitung der PME. Methodenintegration anhand einer geführten Meditation (15 min.)	Plenum Übung
2 UE / 90 min	Integration der achtsamen PME-Arbeit in den privaten und beruflichen Alltag der Teilnehmenden	Gruppenarbeit
2 UE / 90 min	Wochenrückblick, Feedback, Ausblick, Überreichung der Zertifikate und Abschied.	Plenum Feedback

Uhrzeiten an allen Seminartagen:

- 09.00 - 10.30 Uhr: Block 1
- 10.30 - 11.00 Uhr: *Pause*
- 11.00 - 12.30 Uhr: Block 2
- 12.30 - 14.30 Uhr *Mittagspause*
- 14.30 - 16.00 Uhr: Block 3
- 16.00 - 16.30 Uhr: *Pause*
- 16.30 - 18.00 Uhr: Block 4



Anmeldung

für den Bildungsurlaub „Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Ausbildung in Progressiver Muskelentspannung (fünf Tage) mit Rüdiger Standhardt.

Den Anmeldecoupon bitte an das Jugendbildungsstätte Theodor Wuppermann e.V. per E-Mail senden: info@jubi-juist.de

Seminarartikel: Die Kunst, im Alltag zu entspannen: Ausbildung in Progressiver Muskelentspannung
Ausbildungsort: Jugendbildungsstätte Theodor Wuppermann auf der Insel Juist
Termin: 22.-26. Februar 2027
Name, Vorname:
Straße, Haus-Nr.:
PLZ, Wohnort:
Telefon-Nr.:
Mobil-Nr.:
E-Mail:
Internet:
Geburtsdatum:
Beruf:

Die Seminargebühr in Höhe von 595,- EUR habe ich am an die Jugendbildungsstätte Theodor Wuppermann Juist e.V.: Volksbank Fresena Juist, IBAN; DE85 2836 1592 8502 1539 00, BIC: GENODEF1MAR mit dem Stichwort: „Die Kunst, im Alltag zu entspannen, Februar 2027“ überwiesen.

Mit der Weitergabe meiner Kontaktdaten an die anderen Teilnehmenden bin ich einverstanden.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift



Forum Achtsamkeit

Institut für Ausbildung, Training und Coaching

Rüdiger Standhardt

Zum Kleinen Ölberg 20

53639 Königswinter

Mobil: 0160 / 84 61 353

info@forumachtsamkeit.de

www.forumachtsamkeit.de

