



Stressreduktion mit Muskelrelaxation PMR - Onlinekurs

Beschreibung	<p>Progressiven Muskelrelaxation (PMR) hilft durch An- und Entspannen der Muskulatur einfach, effizient und nachhaltig Stress zu reduzieren. In diesem Kurs erlernen und trainieren Sie die Technik der Progressiven Muskelrelaxation (PMR), um Stresssituationen präventiv vorzubeugen und solchen mit einfachen Mitteln rasch und effizient entgegenwirken. Dieser Onlinekurs findet ausschliesslich virtuell statt. Das bedeutet, dass Sie sich auf der Onlineplattform Zoom mit Ihrer Lehrperson und den anderen Teilnehmenden live treffen (Distance Learning). Die Onlineplattform Zoom können Sie ohne spezielle Informatik-Kenntnisse nutzen. Sie werden per E-Mail zu den einzelnen Terminen eingeladen und erhalten am ersten Termin eine kurze Einführung in Zoom.</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Stressfaktoren• Theoretische und praktische Einführung in die PMR-Technik• Anwendung und Üben des klassischen PMR-Verfahrens• Anwenden und Üben von Varianten und den verkürzten klassischen PMR- Verfahren
Voraussetzung	<p>Keine. *- Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen ruhigen Ort, an dem Sie sich zum Kurs zuschalten können.</p> <p>** - Sie bilden sich gerne mit digitalen Lernmedien weiter und sind bereit, über die Onlineplattform Zoom mit der Lehrperson bzw. anderen Kursteilnehmenden zu kommunizieren.</p> <p>***- Grundlegende Funktionen wie das Speichern, Drucken und Arbeiten mit mehreren Fenstern und der Zwischenablage beherrschen Sie tadellos.</p> <p>***- Sie verfügen bereits über Erfahrung mit diversen Anwendungsprogrammen.</p> <p>***- Für die optimale Mitarbeit im Kurs wird ein zweiter Screen oder ein Tablet empfohlen.</p>
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen Ihre persönlichen Stressfaktoren und Ihre Reaktion(en) darauf.• Sie erlernen und trainieren die Technik der Progressiven Muskelrelaxation (PMR).• Sie können die Technik der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) präventiv und/oder als Sofort-massnahme in Ihrem Alltag einsetzen.
Methodik/Didaktik	Online-Unterricht
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	16.01.2023 - 13.02.2023 / E_1575138
Klubschule Migros Baden	Tel. +41 58 568 97 97
Nordhaus 3 / Güterstrasse 5400 Baden	kundenservice-center@klubschule.ch klubschule.ch



Stressreduktion mit Muskelrelaxation PMR - Onlinekurs

Zeit	19:00 - 20:15 h
Wochentage	Mo
Dauer	5 Kurstag(e). Total 7.50 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 165.00
Durchführungsort	Online

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	16.01.2023	19:00 - 20:15
	2 Mo	23.01.2023	19:00 - 20:15
	3 Mo	30.01.2023	19:00 - 20:15
	4 Mo	06.02.2023	19:00 - 20:15
	5 Mo	13.02.2023	19:00 - 20:15

Klubschule Migros Baden

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

