

**Präventionsprinzip:
Förderung von Entspannung**

Zur Durchführung der Entspannungstrainings Progressive Muskelrelaxation (PMR) und Autogenes Training kommen Fachkräfte in Frage, welche folgende **Mindeststandards** nachweisen können:

Kompetenzbereich	Inhalte	Umfang
Fachwissenschaftliche Kompetenz	Pädagogik, Psychologie	180 h
	Medizin	180 h
Fachpraktische Kompetenz	Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung in Entspannungsverfahren	90 h
Fachübergreifende Kompetenz	Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention	30 h
	Frei wählbar aus den o.g. Inhalten	150 h
Gesamt		630 h

Die fachpraktische Kompetenz ist ausschließlich in Präsenzunterricht von 90 Zeitstunden erwerbbar.

Angebote des Bildungswerkes in diesem Präventionsprinzip:

- [Kursleiter Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen \(PMR\)](#)
- [Kursleiter Autogenes Training](#)
- [Entspannungstrainer](#)