



# ZERTIFIKAT

**Frau Kirsten Müller**

geb. am 31.01.1972

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

## Kursleiterin für Progressive Muskelrelaxation

Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 32 Unterrichtseinheiten. Es fand die Einweisung in das standardisierte Programm - Progressive Muskelrelaxation - der AHAB-Akademie statt. Das Programm basiert auf dem Entspannungsverfahren nach Edmund Jacobson.

Die Ausbildungskonzeption und die Unterweisung in das Kursleitermanual entsprechen dem Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung“ innerhalb des palliativ-regenerativen Stressmanagements. Gemäß Leitfaden Prävention (Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung der Paragraphen 20 und 20a SGB V) trägt es zur Auslösung einer sogenannten Entspannungsreaktion bei.

Berlin, 16.07.2017

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997 0

Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie





# ahab akademie

verleiht mit diesem Zertifikat

**Frau Kirsten Müller**

geb. am 31.01.1972

den Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

## **Kursleiterin für Progressive Muskelrelaxation**

Das vermittelte Konzept zur Durchführung von Kursen zum Erlernen der Progressiven Muskelrelaxation basiert auf den Ursprüngen der Muskelentspannung nach Jacobsen. Das Konzept wurde von allen Krankenkassen als primärpräventive Maßnahme anerkannt. Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 32 Unterrichtseinheiten und entspricht den Richtlinien als anerkannte Zusatzausbildung im Bereich Entspannung im Sinne der gemeinsamen und einheitlichen Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 und 2 SGB V. Die Ausbildungskonzeption wurde durch eine dem damaligen VdAK/AEV angeschlossene Krankenkasse im Februar 2005 geprüft und anerkannt. Die Ausbildung wurde durch die Abteilung Sportpsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin inhaltlich, methodisch und didaktisch begutachtet und als sehr gut eingestuft. Die Ausbildung wurde nach Prüfung vom Bundesverband der Betriebskrankenkassen ebenfalls als ausreichende Zusatzqualifikation anerkannt. Weitere Prüfungen und Anerkennungen sowie Studien zum Nachweis der Wirksamkeit der Kurskonzeption werden auf der Internetseite der AHAB-Akademie veröffentlicht.

Düsseldorf, 30.05.2010

**AHAB Akademie GmbH**

Emanuel-Leutze-Str. 21

40547 Düsseldorf

Tel.: 0211 229 505 95

Fax: 0211 229 505 99

[www.ahab-akademie.de](http://www.ahab-akademie.de)

*Grazyna Ostermann*  
**Grazyna Ostermann**

Gesundheitsberaterin



zertifiziert nach AZV