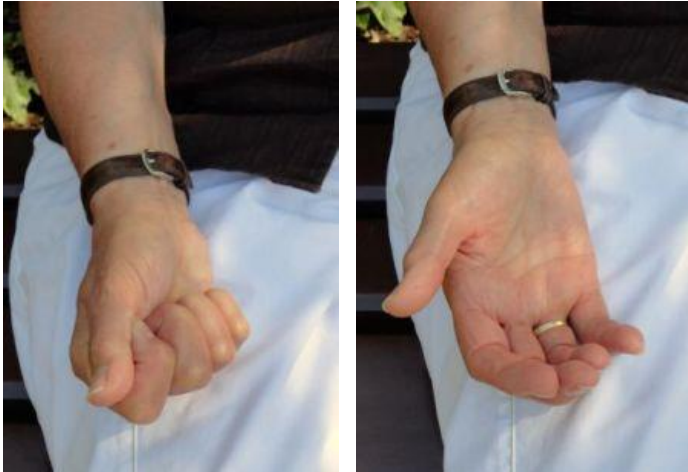


**Programmeinweisung** in das gemäß Leitfaden Prävention zur Umsetzung von § 20 SGB V von der ZPP zertifizierte und bis 10.07.2026 gültige Kurskonzept mit der **Konzept-ID: KO-ST-GML5H7**

**"Entspannt von Kopf bis Fuß" - Progressive Muskelentspannung (PME)" – 10 Kurseinheiten à 90 Minuten**



Neben der **Prüfung der Kursleiterqualifikation** prüft die **Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)** im Auftrag der gesetzlichen Krankenkassen die **Kurskonzepte für Präventionskurse** hinsichtlich Konformität zum aktuell gültigen Leitfaden Prävention.

Dazu müssen neben der Konzept- und Zielgruppenbeschreibung detaillierte Stundenverlaufspläne für sämtliche Kursstunden erarbeitet und Teilnehmerunterlagen eingereicht werden.

Die Zertifizierung des Konzeptes hat eine Gültigkeit von drei Jahren – danach kann eine Rezertifizierung beantragt werden.

Kursleitende können entweder ein eigenes Konzept zur Prüfung einreichen oder nach erfolgreicher Einweisung mit einem Fremdkonzept arbeiten.

- Haben Sie keine Zeit oder Lust, ein eigenes Konzept zu erarbeiten?
- Wurde Ihr Konzept von der ZPP abgelehnt, verfügen aber über die nötige Kursleiterqualifikation gemäß Leitfaden Prävention?
- Sind Sie PME-Kursleiter:in ohne eine dem Leitfaden Prävention entsprechende Grundqualifikation und suchen nach einem hochwertigen Konzept für Ihre Kursarbeit?

Dann erhalten Sie von mir eine **individuelle Einweisung in mein o.g. Kurskonzept!**

Mein Konzept berücksichtigt den **achtsamkeitsbasierten Ansatz**, der der Progressiven Muskelentspannung (PME) zugrunde liegt und beinhaltet die **Vermittlung der verschiedenen Kurz- und Langformen der PME im Sitzen, Stehen und Liegen.**

Das Programm basiert auf den von Dr. Cornelia Löhmer und mir erarbeiteten Vorgängerkonzepten und wurde von mir aktualisiert und um umfangreiche Teilnehmerunterlagen erweitert (siehe unten).

Über die PME hinaus beinhaltet es kurze, alltagstaugliche Übungen wie Körperübungen im Stehen, Schulter-/Nackenübungen, kleine Selbstmassagen oder Achtsamkeitsübungen wie das „Achtsame Innehalten und Atmen“.

### **Inhalte der Einweisung:**

- Vorstellung des konzeptuellen Rahmens und Einführung in das Programm
- Vorstellung und Besprechung der detaillierten Stundenbilder (10 Stundenbilder mit Beschreibung der Inhalte, Feinziele, Methoden ...) und Klärung von Fragen
- Vorstellung der Kursmaterialien:
  - Teilnehmer-Handouts: Edmund Jacobson und die Entwicklung der PME, PME-Technik, Übungsanleitungen für die Kurz- und Langformen der PME, Fragebogen zur Selbstreflexion, Achtsamkeit, Selbstverantwortung, Wirkungen der PME, Feedbackbogen)
  - von mir besprochene Audiodateien (Einführung und PME-Übung)
  - [Übungsbuch](#) zur PME „Löhmer/Standhardt, Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung“ (kann über mich bezogen werden)
  - Praktische Materialien: Raumgestaltung, Klangschale/Zimbeln, Hilfsmittel zum Liegen usw.
- Erleben konkreter Konzeptbausteine, z.B. kleine Körper- oder Achtsamkeitsübungen, die für Sie neu sind
- Klärung von Fragen zum vereinfachten Zertifizierungsvorgang bei Einweisung in mein Kursprogramm
- Zusendung des Gesamtkonzeptes inkl. Teilnehmerunterlagen als PDF-Dateien, sowie der Audioaufnahmen (MP4-Dateien)
- Kostenlose Nachbetreuung, z.B. zwecks Klärung nach Einweisung aufgetauchter Fragen

Nach Einweisung und Zahlungseingang erteile ich Ihnen im System der ZPP eine **Freigabe für das Konzept**. Sie können dann damit mindestens 3 Jahre arbeiten. Nach Ablauf der Zertifizierung werde ich das Programm rezertifizieren lassen.

Die **Konzepteinweisung** findet als **Einzel- oder Teamtermin** im **Online-Meeting** statt (auf besonderen Wunsch auch als Präsenztermin).

Zeitraumen: 90 Minuten plus Nachbetreuung

Kosten: **195,- €** inkl. USt, jede weitere Person pro Termin zahlt 50,- €

Gefällt Ihnen mein Angebot oder haben Sie Fragen dazu? – Dann setzen Sie sich gerne mit mir in Verbindung!

**Susanne Müllner**

Saalgasse 15

60311 Frankfurt

069-3089622, [info@susannemuellner.de](mailto:info@susannemuellner.de)

[www.susannemuellner.de](http://www.susannemuellner.de)