

Ausführlicher Stundenverlauf „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“

Phase	Dauer	Ziele	Maßnahme	Organisation	Geräte/Medien
Einleitung	10-15 Min	Begrüßungsritual Teilnehmer formulieren eigene Wünsche/ Anliegen/ berichten aus Erfahrungen	Atemübung Gesprächsrunde	Stehend Plenum, Sitzkreis	Evt. Karteikarten
Hauptteil	35-40 Min	Theorie zur PME Prinzip Anspannen – Entspannen Reflektion	Wissensvermittlung Teilnehmer werden angeleitet in PME Empfindungen verbalisieren, bewusst wahrnehmen	Sitzkreis Auf Matten liegend/ auf dem Stuhl sitzend Blitzlicht	Flipchart, Tafel Verbale Anleitung
Ausklang	5-10 Min	Transfer in den Alltag Abschlussritual Hinweise auf Literatur und Material	Erarbeiten von Ideen, Impulse durch Kursleiter Atem- oder Entspannungsübung Bücher, CD zeigen	Sitzkreis Stehend	Flipchart, Tafel, Texte