

# Kurstitel: Progressive Muskelrelaxation

Forum Gesunder Rücken e.V.

Kurseinheit 1 - Stundenthema: Begrüßung und Einstieg

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Vorstellung Kurslei- ter (KL)	Kennenlernen KL	Hintergrund, Expertise	frontal	-	
	7	Vorstellungsrunde Kursteilnehmer (KT)	Gegenseitiges Ken- nenlernen, erste Selbstreflexion, Zu- sammenhang Stress und schöne Erlebnis- se (Eustress) erken- nen nicht nur Dis- stress	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Name</li> <li>2. Grund für Kursan- meldung</li> <li>3. stressigstes Erlebnis letzte Woche</li> <li>4. schönstes Erlebnis letzte Woche?</li> <li>5. Vorerfahrung Ent- spannung</li> </ol> Dabei Bezug zur Post- karte	Gesprächskreis	Postkarten	Postkarten bis zum Ende des Kurses behalten, Abheften im aus- gegebenen Kurs- hefter
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Kursablauf, -inhalte <b>Wissensvermittlung</b> um PMR	Überblick gewinnen	organisatorische Hin- weise: Zeiteinteilung, Stundenablauf, Beklei- dung, Gruppenregeln Erwartungen der Teilnehmer sammeln <b>Was ist PMR, was will PMR, Geschichtliches</b>	Gruppenarbeit: Erwar- tungen an Kurs auf- schreiben (Go/No- Go)	Flip-Chart-Karten an Ta- fel/Pinnwand hängen	

Kurseinheit 1 - Stundenthema: Begrüßung und Einstieg (2)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Hinführung Entspannung	Hintergrundprinzip Autogenes Training erklären und verstehen	3x1 Minute an nichts denken 1. Ruhe 2. Musik 3. Atementspannung	Matten-/Stuhlkreis, KL leitet an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	7	Phantasiereise	Zusammenhang Körper und Psyche aufzeigen; Körper ist durch Vorstellungen beeinflussbar	Imagination Zitrone	Mattenkreis, KL leitet Entspannungsübung an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
	4	Auswertung der ersten Übung	Übertragung auf die Progressive Muskelentspannung	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
	12	Progressive Muskelentspannung (PMR)	Die 16 Muskeln vorstellen	Alle Muskeln erfühlen, wahrnehmen, an- und entspannen, Unterschiede wahrnehmen	Mattenkreis, KL leitet Entspannungsübung an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	5	Auswertung der Übung	Zusammenfassung, das ist AT	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
Ausklang/Cool- Down	1	Wachklopfen	Aktivierung	Muskeln des ganzen Körpers wachklopfen	Im Sitzkreis oder im Stand	-	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	4	Ausgabe Hefter	Erklärung Handhabung Hefter	Entspannungsprotokoll erklären	Ausgabe der Hefter, gemeinsames Aufräumen	Hefter mit Handouts: Phantasiereise, Entspannungsprotokoll	

Kurseinheit 2 - Stundenthema: Hände und Arme

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung: Ankommen, Auswertung letzte Stunde/Woche	Alltagsstress hinter sich lassen	1 Minute zur Reflexion in Stille	Sitzkreis/ Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	5	Ablauf der Stunde, <b>Wirkung</b> von Entspannungsverfahren	Vorbereitung Kursstunde Hintergründe der Entspannungsreaktion erklären	Drosselung der Sympathikusaktivität, Steigerung der Parasympathikusaktivität und deren Auswirkung Kognitive Stressbewältigung	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	15	Körperreise	Hineinfließen in die Entspannung	Körperwahrnehmungsübung „Body Scan“	Mattenkreis, KL leitet Entspannungsübung an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	20	Überblick über die 16 Muskelgruppen wiederholen Beginn erste 4 Muskelgruppen (Hände & Arme rechts/links)	Hintergrundprinzip PMR/erste 4 Muskelgruppen einführen, erklären, ausprobieren, verstehen	Assoziationen Arman-spannung Armhebe- probe 4 Muskelgruppen: Dominante Hand/Unterarm, Nicht-dominante Hand/Unterarm Dominanter Oberarm Nicht-dominanter Oberarm Trockenübung/ Ausprobieren	Mattenkreis, interaktives Erarbeiten der theoretischen Inhalte praktisches Umsetzen KL leitet Trockenübung und Entspannungsübung an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	

Kurseinheit 2 - Stundenthema: Hände und Arme (2)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss	5	Reflexion	Erste Erfahrungen besprechen, Probleme direkt thematisieren	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
Ausklang/ Cool down	5	Aktivierung	Vorbereitung auf den Nachhauseweg/restlichen Tag	Igelballmassage bei sich selbst	Stuhlkreis	Igelbälle, Stühle	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Hausaufgaben: 4 Muskelgruppen tgl. üben Auf Entspannungsprotokoll verweisen	Konditionierungsprozess durch regelmäßiges Üben beginnen	Hinweise auf günstige Übungszeiten	Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt	Ausgedrucktes Handout bzw. selbst aufschreiben lassen	

Kurseinheit 3 - Stundenthema: Gesicht

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.)	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung: Ankommen, Auswertung der Hausaufgaben, Besprechung aufgetretener Probleme	Alltagsstress hinter sich lassen	1 Minute zur Reflexion in Stille	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	5	Ablauf der Stunde, <b>Atmung</b>	Vorbereitung Kursstunde Hintergründe Physiologie der Atmung erklären	Verhältnis EA-AA- Pause Muskelaktivität beim Atmen Bauch-/Brustatmung Übung Weg des Atems	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	15	Körperwahrnehmung Wiederholung der ersten 4 Muskelgruppen	Hineinfinden in die Entspannung	s. 2. Kursstunde	Mattenkreis, KL leitet Entspannungsübung an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	20	Muskelgruppen 5-7 (Gesicht)	Hintergrundprinzip Muskelgruppen 5-7 hinführen, erklären, ausprobieren, verstehen	Assoziationen Gesichtsanspannung sammeln Muskelgruppen 5-7: Obere Gesichtspartie Mittlere Gesichtspartie Untere Gesichtspartie Trockenübung/ Ausprobieren	Mattenkreis, interaktives Erarbeiten der theoretischen Inhalte praktisches Umsetzen KL leitet Entspannungsübung an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	5	Auswertung	Erfahrungen besprechen, Probleme direkt thematisieren	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
Ausklang/ Cool down	5	Aktivierung	Vorbereitung auf den Nachhauseweg, restlichen Tag	Pantomimespiel	Stuhlkreis	Stühle	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Hausaufgaben: Muskelgruppen 1-7 tgl. üben, Entspannungsprotokoll	Konditionierungsprozess durch regelmäßiges Üben herstellen	Rückfragen, welche Übungszeiten sich bewährt haben	Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt	Ausgedrucktes Handout bzw. selbst aufschreiben lassen	

Kurseinheit 4 - Stundenthema: Nacken & Rumpf

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung: Ankommen, Auswertung der Hausaufgaben, Besprechung aufgetretener Probleme	Alltagsstress hinter sich lassen	1 Minute zur Reflexion in Stille	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	<b>Ablauf der Stunde, Muskulatur</b>	<b>Hintergründe Physiologie der Muskulatur erklären</b>	<b>Physiologie der Muskulatur, Anspannungs- und Entspannungsverhalten der Muskulatur</b>	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	15	Wiederholung der Muskelgruppen 1-7, Selbstanleitung der KT	Hineinfinden in die Entspannung	Festigen der ersten Stufen, Erleichterung des Transfers in den Alltag	Mattenkreis, KT leiten Entspannungsübung eigenständig an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	15	Phantasiereise Bootsfahrt Muskelgruppen 8-10	Hintergrundprinzip Muskelgruppen 8-10 einführen, erklären, ausprobieren, verstehen	Assoziationen Nacken-/Rumpfanspannung sammeln Muskelgruppen 8-10: Nacken Schultern/Brust Bauch/Rücken Trockenübung/ Ausprobieren	Mattenkreis, interaktives Erarbeiten der theoretischen Inhalte praktisches Umsetzen KL leitet Entspannungsübung an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	5	Reflexion	Erfahrungen besprechen, Probleme direkt thematisieren	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
Ausklang/ Cool down	5	Atemschrittspiel	Vorbereitung auf den Nachhauseweg, restlichen Tag	Im Atemrhythmus durch den Raum gehen, Anzahl der Schritte pro Atemzug variieren, mit schnellen Schritten aufhören	Durch den Raum gehen	keine	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Hausaufgaben: tgl. üben Entspannungsprotokoll	Konditionierungsprozess durch regelmäßiges Üben fortsetzen	PMR als Einschlafhilfe	Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt	Ausgedrucktes Handout bzw. selbst aufschreiben lassen	

Kurseinheit 5 - Stundenthema: Beine

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung: Ankommen, Auswertung der Hausaufgaben, Besprechung aufgetretener Probleme	Alltagsstress hinter sich lassen	1 Minute zur Reflexion in Stille	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	5	Ablauf der Stunde, <b>Psychosomatik</b>	Vorbereitung Kursstunde, Zusammenhang Körper-Psyche verdeutlichen	Zusammenhang Anspannung-Entspannung	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	20	Wiederholung der Muskelgruppen 1-10 1-7 KL, 8-10 Selbstanleitung der KT	Hineinfinden in die Entspannung	Festigen der bisher gelernten Muskelgruppen, Erleichterung des Transfers in den Alltag	Mattenkreis, KL & KT leiten Entspannungsübung an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	15	Muskelgruppen 11-16	Hintergrundprinzip Muskelgruppen 11-16 hinführen, erklären, ausprobieren, verstehen	Assoziationen Beinanspannung sammeln Muskelgruppen 11-16: Dominanter Oberschenkel Dominanter Unterschenkel Dominanter Fuß Nicht-dominanter Oberschenkel Nicht-dominanter Unterschenkel Nicht-dominanter Fuß Trockenübung/ Ausprobieren	Mattenkreis, interaktives Erarbeiten der theoretischen Inhalte praktisches Umsetzen KL leitet Entspannungsübungen an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	5	Reflexion	Erfahrungen besprechen, Probleme direkt thematisieren	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
Ausklang/ Cool down	5	Aktivierung	Vorbereitung auf den Nachhauseweg, restlichen Tag	Roboterspiel	Durch den Raum bewegen	Ggf. Stühle	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Hausaufgabe: tgl. üben Entspannungsprotokoll führen	Konditionierungsprozess durch regelmäßiges Üben fortführen	Aufkleber zur Übungserinnerung zu Hause mitgeben	Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt + Aufkleber	Ausgedrucktes Handout bzw. selbst aufschreiben lassen	

Kurseinheit 6 - Stundenthema: 7 Muskelgruppen

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	10	Begrüßung: Ankommen, Auswertung der Hausaufgaben, Besprechung aufgetretener Probleme	Alltagsstress hinter sich lassen, Mini-Mediation	10 Minuten zur Reflexion in Stille bei Betrachtung wie der Erblühtee aufgeht, Themen: Wie war meine Woche? Wo klebt mein Aufkleber? gemeinsames Teetrinken	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	5	Die Haltung	Wirbelsäule und ihre Stellung in Abhängigkeit geistiger und körperlicher Verfassung	Aufbau und Fkt. der Wirbelsäule, passive und aktive Stabilität und Bewegung	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	15	Wiederholung der 16 Muskelgruppen, nur eine Wdh. Selbstanleitung	Hineinfinden in die Entspannung	Zusammenfassung bisher Gelerntes mit reduzierter Anspannung	Mattenkreis, KL leitet Entspannungsübung an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	20	7 Muskelgruppen komplett	7 Muskelgruppen hinführen, erklären, ausprobieren, verstehen	Muskelgruppen 1-7: Dominante Hand/Arm Nicht-dominante Hand/Arm Gesicht Nacken Rumpf Dominantes Bein/Fuß Nicht-dominantes Bein/Fuß	Mattenkreis, interaktives Erarbeiten der theoretischen Inhalte praktisches Umsetzen KL leitet Entspannungsübungen an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	5	Reflexion	Erfahrungen besprechen, Probleme direkt thematisieren	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
Ausklang/ Cool down	2	Aktivierung	Vorbereitung auf den Nachhauseweg, restlichen Tag	Yoga-Atmung	Sitzkreis	Ggf. Stühle	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	3	Hausaufgabe: tgl. üben Entspannungsprotokoll führen	Konditionierungsprozess durch regelmäßiges Üben fortführen	Transfer in den Alltag	Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt	Ausgedrucktes Handout bzw. selbst aufschreiben lassen	



Kurseinheit 7 - Stundenthema: 4 Muskelgruppen

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung: Ankommen, Auswertung der Hausaufgaben, Besprechung aufgetretener Problem	Alltagsstress hinter sich lassen	1 Minute zur Reflexion in Stille	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	5	Ablauf der Stunde, Eigene <b>Stressoren analysieren</b>	Vorbereitung Kursstunde	<b>Stressorenanalyse und Umgang mit typischen Stressoren</b>	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	15	Wiederholung 7 Muskelgruppen, Selbstanleitung als Gruppe	Hineinfinden in die Entspannung	Zusammenfassung, jeder Teilnehmer leitet eine Stufe für die anderen an, Anspannung auf Minimum senken	Mattenkreis, KT leiten Entspannungsübung an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	15	4 Muskelgruppen komplett	4 Muskelgruppen durchführen, erklären, ausprobieren, verstehen	Muskelgruppen 1-4: Hände/Arme Gesicht + Nacken Rumpf Beine + Füße	Mattenkreis, interaktives Erarbeiten der theoretischen Inhalte, praktisches Umsetzen KL leitet Entspannungsübung an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	5	Reflexion	Erfahrungen besprechen, Probleme direkt thematisieren	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
Ausklang/ Cool down	10	Aktivierung	Vorbereitung auf den Nachhauseweg, restlichen Tag	Yoga-Übungen	Sitzkreis	Ggf. Stühle	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Hausaufgabe: Tgl. üben Entspannungsprotokoll führen	Konditionierungsprozess durch regelmäßiges Üben fortführen	Übertragung des Gelernten auf stressige Situationen	Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt	Ausgedrucktes Handout bzw. selbst aufschreiben lassen	

Kurseinheit 8 - Stundenthema: Vergegenwärtigen

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung: Ankommen, Auswertung der Hausaufgaben, Besprechung aufgetretener Probleme	Alltagsstress hinter sich lassen	1 Minute zur Reflexion in Stille	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	5	<b>Mentales Training</b>	<b>Vorbereitung Kursstunde</b>	<b>Die Kraft der Vorstellung – die Reaktion des Körpers</b>	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Wiederholung 4 Muskelgruppen	Hineinfinden in die Entspannung	Zusammenfassung, Anspannung auf Minimum senken bzw. ohne Anspannung üben	Mattenkreis, KL leitet Entspannungsübung an (1 Wdh. mit leichter Anspannung, 1 Wdh. ohne Anspannung), Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	20	Phantasiereise „Ei- ne Pflanze“ Vergegenwärtigen Transfer in den Alltag	Hintergrundprinzip Vergegenwärtigen hinführen, erklären, ausprobieren, verstehen	Erleichterung des Transfers in den Alltag, ohne aktive Anspannung in jeder Situation anwendbar <b>Vergegenwärtigung der 7 Muskelgruppen, vgl. Kurseinheit 5)</b>	Mattenkreis, KL leitet Phantasiereise an“ KT leiten Entspannungsübung eigenständig an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	5	Reflexion	Erfahrungen mit besprechen, Probleme direkt thematisieren	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
Ausklang/ Cool down	10	Aktivierung	Vorbereitung auf den Nachhauseweg, restlichen Tag	Genusstraining	Sitzkreis	Ggf. Stühle	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	4 Muskelgruppen, Vergegenwärtigen üben Entspannungstokolle führen	Konditionierungsprozess durch regelmäßiges Üben fortführen	Achtsamkeit im Alltag anregen	Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt	Ausgedrucktes Handout bzw. selbst aufschreiben lassen	

Kurseinheit 9 - Stundenthema: Zählen

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung: Ankommen, Auswertung der Hausaufgaben, Besprechung aufgetretener Probleme	Alltagsstress hinter sich lassen	1 Minute zur Reflexion in Stille	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	5	PMR in Abgrenzung zu anderen Entspannungsverfahren	Vergleich PMR – Autogenes Training - Meditation	Wirkungen der versch. Entspannungsverfahren im Vergleich	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	15	Autogenes Training	Hineinfinden in die Entspannung	Exkurs Unterstufe Autogenes Training	Mattenkreis, KL leitet Entspannungsübung an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	10	Vergegenwärtigen als Selbstanleitung + Zählen im Sitzen für den Transfer in den Alltag	Hintergrundprinzip Zählen hinführen, erklären, ausprobieren, verstehen	Selbstanleitung Unterstufe, Anwendung Zählen ( <b>4 Muskelgruppen, vgl. Kurseinheit 6</b> )	Mattenkreis, interaktives Erarbeiten der theoretischen Inhalte praktisches Umsetzen KT & KL leiten Entspannungsübung an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	5	Reflexion mit Besprechung der weiteren Anwendungsmöglichkeiten im Alltag	Erfahrungen besprechen, Probleme direkt thematisieren	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
Ausklang/ Cool down	15	Aktivierung	Vorbereitung auf den Nachhauseweg, restlichen Tag	Vorlesen der Geschichte „Zwei mangelhafte Bausteine“ + Diskussion	Sitzkreis	Ggf. Stühle	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Zählen einüben Entspannungsprotokoll führen Feedback	Konditionierungsprozess durch regelmäßiges Üben fortführen	Feedbackbogen mitgeben	Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt, Feedbackbogen	Ausgedrucktes Handout bzw. Formel selbst aufschreiben lassen	

Kurseinheit 10 - Stundenthema: Kursabschluss

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	3	Begrüßung: Ankommen, Auswertung der HA, Besprechung aufgetretener Probleme, Wünsche an die letzte Kursstunde	Alltagsstress hinter sich lassen	1 Minute zur Reflexion in Stille, Thema: Wie geht es mir am Ende des Kurses?	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	5	<b>PMR und der Alltag</b>	<b>Integration des Gelernten in den Alltag</b>	<b>Situationen vorstellen, welche Art des PMR kann wann wo optimal angewendet werden und erklären warum</b>	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	3	Wiederholung Kurzform + Vorsatz	Hineinfinden in die Entspannung	Zusammenfassung Unterstufe + Vorsatz	Mattenkreis, KT leiten Entspannungsübung eigenständig an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	25	<b>Wiederholung der 16 Muskelgruppen</b>	<b>Abschluss, Verfestigung des Gelernten</b>	<b>Wiederholung und Zusammenfassung der Einheiten 2-5</b>	Mattenkreis, praktisches Umsetzen KL leitet Entspannungsübungen an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	9	Erwartungen und Ziele aus 1. Stunde mitbringen, Postkarten werden beschrieben, mit dem, was man sich vornimmt	Erinnerung an den Kurs schaffen	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	KL verschickt Karten zu gewünschtem Zeitpunkt
Ausklang/ Cool down	10	Mündliches Feedback Feedbackbogen einsammeln	Gelerntes mitnehmen	Ich packe meinen Koffer und nehme mit...	Sitzkreis	Ggf. Stühle	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Ausgabe der TN-Bestätigungen/ Urkunden	Verabschiedung	Würdigung der Teilnahme	Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt	Ausgedrucktes Handout	Ggf. CDs der eigenen Aufnahmen im Kurs brennen