



ZERTIFIKAT

WIR GRATULIEREN

Deborah Engel

ZUM ERFOLGREICHEN ABSCHLUSS DES KURSES

TRAINER/IN FÜR (PMR) PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Diese Ausbildung umfasste folgende Schwerpunkte:

- Grundlagen Stress und Entspannung
- Wahrnehmung
- PMR - 16 Muskelgruppen
- PMR - Reduktion der Muskelgruppen
- Entspannungsverfahren
- Vergegenwärtigung
- PMR - mit Kindern, im Sport, bei Krankheiten
- Methodik und Didaktik im Kursaufbau
- Karriere

Dieser Kurs entspricht 30 Stunden - EQF Level 2

SWAMINI INDUMATI
Peggy Arndt - ERTY 500
Fachliche Leitung

SWAMI DAIVA
Jörg Arndt - ERTY 500
Ausbildungsleitung

World Yoga Alliance
School ID: WS245



16. MAI 2026



CERTIFICATE

WE HEREBY CERTIFY

Deborah Engel

THE SUCCESSFUL COMPLETION OF THE COURSE

TRAINER FOR (PMR) PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION

This training covered the following key areas:

- Fundamentals of Stress and Relaxation
- Perception
- PMR (Progressive Muscle Relaxation) - 16 Muscle Groups
- PMR - Reduction of Muscle Groups
- Relaxation Techniques
- Visualization
- PMR with Children, in Sports, and for Illnesses
- Methodology and Didactics in Course Design
- Career Development

This course comprises 30 hours - EQF Level 2

SWAMINI INDUMATI
Peggy Arndt - ERTY 500
Technical Management

SWAMI DAIVA
Jörg Arndt - ERTY 500
Training Management

World Yoga Alliance
School ID: WS245



MAY 16, 2026