

Medienanstalt Sachsen-Anhalt |
Geschäftsstelle Reichardtstraße 9 | 06114 Halle (Saale)

Medienanstalt Sachsen-Anhalt

Anstalt des öffentlichen Rechts

GESCHÄFTSSTELLE
Reichardtstraße 9
06114 Halle (Saale)

T 0345 5255 0
F 0345 5255 121
E info@medienanstalt-sachsen-anhalt.de

MEDIENKOMPETENZZENTRUM
Reichardtstraße 8
06114 Halle (Saale)

T 0345 5213 0
F 0345 5213 111

BANKVERBINDUNG
Deutsche Kreditbank AG
DE79 1203 0000 0000 8927 60
BYLADEM1001

Saalesparkasse
DE98 8005 3762 1894 0292 98
NOLADE21HAL

www.medienanstalt-sachsen-anhalt.de

Bescheinigung für die Bildungsfreistellung (zur Vorlage beim Arbeitgeber)

„Progressive Muskelentspannung“

Seminarnummer: 2021 069
Seminardatum: vom 22.04.2021 bis 22.04.2021
Veranstaltungsort: Medienkompetenzzentrum
Reichardtstraße 8
06114 Halle

Halle (Saale), 12.01.2021

Inhalt:

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson ist eine Selbstentspannungstechnik, bei der die Entspannung über die bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen herbeigeführt wird. In einem geschützten Rahmen wird die Technik der Selbstentspannung erlernt. Der Kurs ist für Anfänger/-innen geeignet. Die Teilnahme geschieht eigenverantwortlich.

Diese Veranstaltung ist gemäß Bescheid des Landesverwaltungsamts Sachsen-Anhalt

unter dem **Aktenzeichen: 207-53502-2020-971**

nach § 8 des Bildungsfreistellungsgesetzes vom 4.3.1998 (GVBl. LSA S. 92), zuletzt geändert durch Artikel 11 des Gesetzes zur Neuordnung der Landesverwaltung vom 17.12.2003 (GVBl. LSA S.352, 355) anerkannt.

Die Teilnahme an Schulungen, Seminaren und Veranstaltungen im MKZ ist durch eine beschränkte Teilnehmeranzahl nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Diese Anmeldung muss in schriftlicher Form als Brief, per Fax oder im Internet erfolgen. Eine Teilnahmebescheinigung wird am letzten Schultag ausgehändigt. Eine Übersicht aller aktuell angebotenen Schulungen ist online unter **www.phanomedia.de** abrufbar.

Vielen Dank!

Mit freundlichen Grüßen

Matthias Schmidt
Bereichsleiter Medienkompetenzvermittlung