

# Ausbildung zum/r "Entspannungspädagogen/in" "Entspannungstherapeuten/in"

## Aus dem Inhalt:

- ⇒ Was ist Entspannung? Was ist Stress?
- ⇒ Moderne Entspannungsverfahren
- ⇒ physiologische Vorgänge
- ⇒ psychologische Aspekte
- ⇒ Anamneseerhebung
- ⇒ Indikationen, Kontraindikationen
- ⇒ Aufbau und Durchführung einer Entspannungseinheit
- ⇒ Methodik, Pädagogik
- ⇒ Störungen während des Übens
- ⇒ Umgebung, Lichtverhältnisse, Equipment
- ⇒ Stimme und Sprache des Seminarleiters
- ⇒ Rechtliches
- ⇒ individuelles Einzelcoaching

## Die Ausbildung beinhaltet folgende Seminarleiterscheine:

- ⇒ Autogenes Training
- ⇒ Progressive Muskelrelaxation
- ⇒ Atementspannung

Die Kursinhalte werden in der Theorie ausführlich behandelt und durch praktische Übungen gefestigt. Die Ausbildung endet mit der Durchführung einer Lehrprobe. Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat bescheinigt, welches die in der Ausbildung enthaltenen Zusatzqualifikationen aufführt. Teilnehmer mit Heilerlaubnis erhalten ein Zertifikat zum Entspannungstherapeuten.

## Zeit:

5 Tage intensiv, jeweils 10:00 bis 15:00 Uhr

## Teilnehmerkreis:

Trainer, Übungsleiter, Erzieher, Mitarbeiter in Fitnessstudios, Heilpraktiker, Pflegekräfte, Pädagogen, Therapeuten, Interessierte, die ihre Kenntnisse erweitern, sich mit eigener Praxis selbständig machen oder sich beruflich umorientieren wollen und gerne mit Menschen arbeiten.

Es werden keine spezifischen Vorkenntnisse vorausgesetzt.

## Gebühr:

1.250,00 EUR incl. Skript und Zertifikat; warme Pausengetränke stehen bereit

## Veranstalter:

Institut für Gesundheitsmanagement • Sabine von Bibow • Raabestr. 19 B • 12305 Berlin-Lichtenrade

Mail: [ifg-berlin@t-online.de](mailto:ifg-berlin@t-online.de) • [www.ifg-berlin.de](http://www.ifg-berlin.de)

Info unter: Tel 030 77329577 • Fax 030 77006206 oder per Mail