

## Entspannung | Trainer\*in

### Beschreibung:

Wir leben in einer Welt, die sich immer schneller vernetzt und entwickelt und daher kontinuierlich neue Anforderungen an uns stellt. Die globale Vernetzung bringt aber auch positive Seiten mit sich. So haben sich bereits viele Kulturen aus Ost und West mit dem Thema Gesundheit intensiv beschäftigt und ganzheitliche sowie wirkungsvolle Entspannungsmethoden entwickelt. Sie helfen uns wieder in eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu kommen und so die aktuellen, individuellen Lebensaufgaben auf eine Art zu meistern, die uns nachhaltig guttut.

Das Thema Entspannung wird in unserer Gesellschaft daher immer wichtiger und die Nachfrage nach Methoden und Kursen steigt stetig an. Jeder Einzelne, aber auch die gesamte Gesellschaft, kann von einer anerkannten Entspannungskultur profitieren, indem die allgemeine Befindlichkeit und Gesundheit verbessert und damit u.a. Krankheitstage und Arbeitsausfälle verringert werden. Dabei sind Entspannungszeiten im Alltag generationsübergreifend relevant und verändert das soziale Zusammenleben positiv.

Die Teilnehmenden bekommen bei dieser Ausbildung eine Übersicht über die aktuellen Strategien für Stressbewältigung und einen fundierten Einblick in die physiologischen Entspannungsgesetze und deren Auswirkungen. Sie lernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen und eignen sich theoretische und praktische Kompetenzen im Planen und der Durchführung von Entspannungsstunden an. Sie erfahren zudem mehr über Entspannungsmöglichkeiten im Alltag und im Speziellen durch Bewegung.

Am Ende werden sie sich ein Grundlagenwissen zum Thema Entspannung angeeignet haben und sich in einem Entspannungsverfahren ihrer Wahl problemlos spezialisieren können.

### Ausbildungsinhalte:

- Kurze Einführung Stresstheorien, -reaktionen und -diagnostik
- Stress-Bewältigungsstrategien (Verhalten, Wissen und Bewertung, Verhältnisse)
- Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung
- Physiologische Entspannungsgesetze
- Auswirkungen von Entspannung (Immunabwehr, psychisch-emotionale Wirkung, organisch-physiologische Wirkung)
- Überblick Entspannungsmethoden für Erwachsene und Kinder (PMR, AT, Fantasiereise, Atemtechniken, Meditation (u.a. mit Mandalas und Bodyscan), Partner- und Handmassage, Dehnen)
- Entspannungsstunden planen und durchführen (Rahmenbedingungen, Ablauf, Sprachgebrauch)
- Entspannung im Alltag
- Entspannung durch Bewegung
- Exkurs: Frühkindliche Erfahrungen und deren Auswirkung auf die Entspannungsfähigkeit

Dauer:  
3 Tage | 32 UE

Kosten: 590,00 €

**Aktuelle Termine**

## Zielgruppen

### Therapeutische Berufe

Heilpraktiker\*innen  
Heilpraktiker\*innen Psychotherapie  
Coach\*innen  
Psycholog\*innen  
Mediziner\*innen  
Praxisinhaber\*innen

### Medizinische Fachberufe

Gesundheits- & Krankenpfleger\*innen  
Hebammen  
Heilpädagog\*innen  
Logopäde\*innen  
Notfall- u. Rettungssanitäter\*innen

### Pflegeberufe

Pflegekräfte  
Palliativ- u. Hospizpfleger\*innen  
Trauerbegleiter u. Seelsorger\*innen  
Betreuungskräfte / Alltagsbegleiter\*innen

### Sozial- u. Erziehungsberufe

Lehrer / Pädagoge\*innen  
Erzieher\*innen  
Sozialarbeiter\*innen  
Schulbegleiter\*innen

### Gesundheits- u. Rehaberufe

Physiotherapeut\*innen  
Ergotherapeut\*innen  
Fitness- & Gesundheitstrainer/innen  
Sporttherapeut\*innen  
Präventolog\*innen  
Masseur\*innen

### Business

Führungskräfte  
Mitarbeiter\*innen im Personalwesen  
Selbstständige  
Ausbilder\*innen  
Gesundheitsbeauftragte in Unternehmen  
Mitarbeitervertreter\*innen  
Betriebsräte\*innen  
Fachkräfte für Arbeitssicherheit

## Zertifizierung:

Unsere Aus- und Weiterbildungen sind von der Deutschen Gesellschaft für Trauma- und Bewegungstherapie (DGTB) zertifiziert.  
Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Teilnahme für jedes Modul eine Teilnahmebescheinigung.  
Für Ausbildungen erhalten Sie ein Ausbildungszertifikat

## Dieses Modul ist auch enthalten in:

- Trainer\*in | Entspannung
- FachCoach\*in | Entspannung & Meditation
- FachCoach\*in | Stressmanagement & Entspannung
- FachCoach\*in | Resilienz & Achtsamkeit
- FachCoach\*in | Body, Mind & Balance
- FachCoach\*in | Trauma & Resilienz
- FachCoach\*in | Gesundheit & Prävention
- FachCoach\*in | Körper & Seele
- FachCoach\*in | Psychische Gesundheit

## Ergänzende Module:

- Meditation | Lehrer\*in
- Achtsamkeit | Trainer\*in Basic
- Achtsamkeit | Trainer\*in Advanced
- Achtsamkeit | Trainer\*in Master
- Entspannung | Trainer\*in
- Autogenes Training | Trainer\*in
- Progressive Muskelentspannung | Trainer\*in
- Resilienz | Trainer\*in

## Voraussetzungen:

- Mindestalter 25 Jahre
- Seelische Stabilität
- Bereitschaft, die eigene Biografie zu reflektieren und daraus zu lernen
- Dialogfähigkeit in Gruppen und Teams
- Fähigkeit zur Empathie

