



*Institut für Psychosoziale Gesundheit und Weiterbildung  
Im Fichtelgebirge*

## Ausbildungscurriculum

# **Ausbildung zum/zur Entspannungstherapeut/in -pädagogen/in**

## **Zielgruppe**

Personen mit einer staatlich anerkannten Ausbildung aus dem Bereich der psychosozialen Gesundheit, wie Psychologen, Pädagogen, Sozialpädagogen, Erzieher, Heilpädagogen, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Krankenschwestern u.a.

Jeder, der sich beruflich in eigener Praxis oder an Bildungswerken, Volkshochschulen und allen Einrichtungen für Gesundheit, Stressmanagement und Prävention engagieren möchte.

## **Ausbildungsziel**

Die Teilnehmenden erwerben die Qualifikation der therapeutischen Intervention mittels moderner Entspannungsverfahren sowie die Fähigkeit zu deren Ausbildung und Lehre.

## **Dauer**

**96 UE**

davon 8 UE häusliches Erarbeiten und Supervision

**Seminarleiterschein für Autogenes Training (AT) 32 UE  
Seminarleiterschein Progressive Muskelrelaxation (PMR) 32 UE.  
Einsatz von Klanginstrumenten und Meditation 32 UE.**

**Gebühr:**                    **EUR 1600,-**    incl. ausführlichem Ausbildungsscript

Ebenso enthalten sind **Einweisungen in das von der ZPP zertifizierte Konzept Autogenes Training** und in das **zertifizierte Konzept Progressive Muskelentspannung**. Mit den **ID-Nummern der Konzepte**, die Sie bekommen, ist auch eine Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle leicht durchzuführen.

*Nach den neuesten Leitlinien der gesetzlichen Krankenkassen vom 11.Dezember 2023 sind nur noch jeweils 32 UE je Verfahren notwendig um anerkannt zu werden.*

*Somit ist die Ausbildung dieser Intensivwoche nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V Primäre Prävention und Gesundheitsförderung bei den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.*

## **Inhalte:**

### **Entspannungsverfahren**

- Theorien der Entspannungstechniken
- Grundlagen der Psychologie und therapeutischer Interventionstechniken mittels moderner Entspannungsverfahren
- Interventionsmöglichkeiten und Erfahrungen aus der Praxis
- Physiologische und psychologische Aspekte der Entspannung
- Selektionsverfahren
- Anwendung von Equipment
- Durchführung und Gestaltung von Entspannungsseminaren
- Therapieeinzel Sitzungen
- Anamneseverfahren
- Zukunftsperspektiven der Entspannungsverfahren
- Rechtliche Aspekte / Gesetzliche Grundlagen
- Individuelles Einzelcoaching

### **Progressive Muskelentspannung - Seminarleiterschein**

- Ursprung
- Vorbereitung einer Sitzung
- Anwendungsbereiche/Indikationen - Kontraindikation
- Gruppenregeln
- Feedback
- Anweisung zum Anspannen der 16 Muskelgruppen
- Abfolge der Anweisungen während der Übung
- Reduktion auf 7 bzw. 4 Muskelgruppen
- Vergegenwärtigungsverfahren
- Zeitplan eines PMR Kurses
- Häufig auftretende Schwierigkeiten

## Autogenes Training - Seminarleiterschein

- Einsatzbereiche
- Rahmenbedingungen
- Kursablauf
- Formelhafte Vorsätze
- Schritte zur persönlichen Formel
- AT-Zustand
- Definition
- Verknüpfungshinweise
- Autogene Entladungen und Begleiterscheinungen
- *Mittelstufe des AT, Formelhafte Vorsatzbildung*
- Anwendungsgebiete bei Krankheiten
- *AT Oberstufe nach Prof Schultz*
- Autogene Meditation
- Farbe, Eigenfarbe, Farbverlauf, Bild, Form....etc. entstehen lassen
- Bewusstseinsweiterung
- spirituelle Entwicklung

## Klangpädagogik

- Wirkungen von Klängen
- Klangschalen in der therapeutischen Praxis
- Klangliege und Monochord als Instrumente zur Tiefenentspannung
- Der Gong und Imagination
- Phantasiereisen im Rahmen der Klangpädagogik
- Einsatz der Stimme
- Affirmationen
- Verbindung der Entspannungsverfahren mit Klängen

## Meditation

### **Stille Meditation**

- Atem-Meditation
- Übungen der Achtsamkeitsmeditation MBSR

### **Meditative Bewegungsformen**

- **Qi Gong**  
Grundlagen des Qi Gong  
Einfache Bewegungsformen wie die Harmonieübungen
- **Yoga**  
Yin Yoga, Stuhl Yoga u.a.

### **dynamische Herzchakra Meditation**

## Qualifizierung

Jeder Teilnehmer bereitet eine Entspannungssequenz vor für eine zuvor festgelegte Gruppe. Dabei wird begründet, warum welcher Ablauf gewählt wird.

Dauer der Sequenz 60 Minuten.

Die Sequenz wird schriftlich ausgearbeitet und mit dem Seminarleiter besprochen.

## Zertifikat

Die Auszubildenden erhalten ein Zertifikat mit ausgewiesener Anzahl der Unterrichtseinheiten.

Die abschließende Bezeichnung lautet:

### **Entspannungstherapeut/in Entspannungspädagoge/in mit Seminarleiterschein für Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation**

Die erworbene Qualifikation entspricht den Vorgaben der Krankenkassen bzw. der Kassenärztlichen Vereinigung. Somit werden die absolvierten Unterrichtseinheiten unter der Maßgabe einer Einzelfallprüfung bei bestehender Grundqualifikation von den Krankenkassen hinsichtlich des § 20 SGB V (Primärprävention) im Bereich übender und suggestiver Techniken als spezifische Qualifikation grundsätzlich anerkannt.



Seminarleitung: Maria Magdalena Bölling - Pädagogin (PH), Förderlehrerin  
[www.klang-der-erde.de](http://www.klang-der-erde.de)