



Ziele der Ausbildung

Die praxisnahe Ausbildung zum/zur Entspannungstherapeut/In vermittelt umfassende theoretische und praktische Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich der Entspannungspädagogik. Inhalte sind Entspannungsverfahren, die Entstehung, Prävention und Bewältigung von Stress sowie die Konzeption und Bewerbung von Kursen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Spaß am kennen lernen unterschiedlicher Entspannungsmethoden, der Austausch in der Gruppe und die persönliche Weiterentwicklung bestimmen den Ausbildungsverlauf. Die Teilnehmer können sich mit dieser Ausbildung ein neues Berufsfeld im Bereich der Entspannungspädagogik erschließen und/oder das Gelernte in ihre derzeitige Tätigkeit integrieren.

Zielgruppen

Diese Ausbildung richtet sich an Fachleute mit pädagogischer, psychologischer, psychosozialer oder therapeutischer Vorbildung mit ersten Erfahrungen im Bereich der Entspannungsmethoden.



Dauer

96 Unterrichtseinheiten
+ 16 UE häusliches Erarbeiten u. Supervision

Gebühr

1.600,- € inkl. ausführlichem Unterrichtsmaterial
und anerkannten Kurskonzepten bei der Zentralen
Prüfstelle für Prävention (ZPP)

Zertifizierung kann übernommen werden!

Abschluss

Zertifikat Entspannungstherapeut(in) /-pädagog(e)in

ZPP geprüft und anerkannt nach § 20 SGB V
Primärprävention im Bereich übender Techniken

Maria Magdalena Bölling • Solg 6 • 95213 Münchberg
Tel.: (09256) 1676 • klang-der-erde@gmx.de

www.klang-der-erde.de

Hier finden Sie auch die nächsten Ausbildungstermine



Ausbildung zum/zur *Entspannungs* therapeut/in



Klang der Erde

Institut für Psychosoziale Gesundheit und Weiterbildungen



Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jakobsen (Seminarleiterschein)

PMR bewirkt durch willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung. Die verbesserte Körperwahrnehmung senkt den Muskeltonus ab und der Klient lernt die muskuläre Entspannung bewusst und aktiv herbeizuführen und Unruhe, Verspannungszustände, Schmerzen, Schlafstörungen etc. mit gutem Erfolg positiv zu beeinflussen.

Autogenes Training nach Prof. Schultz (Seminarleiterschein)

Autogenes Training ist eine Art Autohypnose zur körperlichen und seelischen Tiefenentspannung. Wohlbefinden, Erholung und Konzentrationsvermögen werden gefördert. Autogenes Training wirkt psychosomatisch bedingten Funktionsstörungen entgegen und leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsprävention. Sie lernen in der Ausbildung Grundlagen, Einsatzmöglichkeiten und Grenzen dieser Methode und werden vorbereitet auf die Einzeltherapie und die Leitung von Therapiegruppen.



Therapie mit Klängen

Die Klangtherapie ist eine sehr alte Heilungsmethode, die schon von Schamanen in ihren Zeremonien praktiziert wurde. Klänge verändern das Bewusstsein, sie berühren das Innerste im Menschen. Die sanften aber eindringlichen Töne der verschiedenen Klanginstrumente führen ihn in einen meditativen Zustand innerer Stille, Entspannung und Gelassenheit. Tiefer Friede und Vertrauen stellen sich ein. Die Gehirnwellen schwingen in einem niederen Alphabereich und setzen dabei die Selbstheilungskräfte in Gang.

Sie lernen die Techniken einer Klangmassage, Klangmeditationen und Grundlagenwissen über die Wirkung von Klängen. Ihr Wissen können Sie einsetzen für jede naturheilkundliche und psychotherapeutische Arbeit zur wirkungsvollen Stimulanz von Heilungsvorgängen.



Hypnose

Hypnosetherapie gilt als eine seriöse und sehr wirksame Methode, um Menschen zu helfen, ihre Ziele zu erreichen und Erkrankungen zu heilen. Dabei kann - weil das Unterbewusstsein in den Genesungsprozess mit eingebunden wird - die Heilung / Symptombefreiheit sehr viel schneller erreicht werden. In der Ausbildung werden grundlegende Inhalte dieser Therapieform vermittelt und Hypnose als solche erfahren. Es soll ein tieferes Verständnis gewonnen werden über die Wirkung von sehr tiefer Entspannung und Trance.



Meditation

Meditation ist eine in vielen Kulturen geübte, spirituelle Praxis durch Achtsamkeit und Konzentration den Geist zu beruhigen um in seine Mitte zu kommen, Bewusstsein zu erweitern und in die tiefe Stille des All-Eins-Seins zu gelangen. In der Ausbildung werden verschiedene Methoden vorgestellt und erfahren.

Geführte Meditationen spielen in der individuellen Therapie ebenso wie in der Gruppentherapie eine besondere Rolle. Sie schulen die Visualisierung und wirken heilsam und entspannend.

Qi Gong

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atem-, Körper- und Bewegungsübungen, sowie Konzentrations- und Meditationsübungen. Diese sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen. Im Ausbildungsseminar wird Grundlagenwissen vermittelt und Übungen aus verschiedenen Qi Gong-Schulen gelernt.

