

Ausbildung zum Entspannungstrainer/-Coach

auf der Basis wissenschaftlich anerkannter „klassischer Entspannungsverfahren“

PMR > Progressive Muskelrelaxation

und

AT > Autogenes Training

plus dem Modul

TPR > Trance- und Phantasiereisen

ganz individuell „Schritt für Schritt“ zum **Entspannungstrainer /- Coach**

„Stress“ - ein Wort in aller Munde, ist längst allgegenwärtig.

Zeit- und Leistungsdruck, Ängste und Sorgen, übermäßige Anforderungen, Erwartungen und Konflikte, belasten beruflich und privat.

Häufige Folgen dadurch sind z.B. innere Unruhe, Bluthochdruck, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Burnout, Depression, Angststörungen und viele andere Erkrankungen.

Das „**Autogene Training**“ und die „**Progressive Muskelrelaxation**“ sind die bekanntesten und am besten erforschten Entspannungsverfahren und werden auch in der Schulmedizin und bei Krankenkassen anerkannt.

Trance- und Phantasiereisen runden die Ausbildung ab und vergrößern das Methoden- und Anwendungspotential.

Entspannungsverfahren sind effektive Methoden zur Stressminderung.
Durch die Entspannung des Körpers lösen sich Verkrampfungen in der Muskulatur.
Die Entspannung im Körper überträgt sich positiv wirkungsvoll auf die Seele.

seelischer Druck ↔ muskuläre Verkrampfung
„lösen“ ↔ „entspannen“

Durch die Aufmerksamkeit auf seinen Körper gelangt man über den Körper zur Seele und kann dadurch eigene „wahre“ Bedürfnisse und Gefühle wieder besser wahrnehmen....

„In Kontakt mit sich selbst sein“.

Ein Entspannungstrainer/-Coach lehrt Entspannungsverfahren zur Stressbewältigung und zur Resilienzsteigerung. Er (Sie) kann dies im Einzelsetting, in offenen Entspannungsgruppen, in Therapie und Coaching oder auch in Einrichtungen wie Schulen und Betrieben oder im Wellness –und Sportbereich, als Präventionskurs, Entspannungs- oder Stressbewältigungskurs anbieten und durchführen.

Die „Progressive Muskelrelaxation/Entspannung“ nach E. Jacobson (PMR)

E. Jacobson beschäftigte sich als Wissenschaftler intensiv mit der Funktionsweise der Muskulatur. Dabei fiel ihm auf, dass innere Unruhe, Stress und Angst mit einer Anspannung der Muskulatur einhergehen. Ziel seines Entspannungsverfahrens ist die willentliche, fortdauernde Verringerung der Spannung (Kontraktion) einzelner Muskelgruppen des Bewegungsapparates. Die Grundlage der PMR ist eine aktiv-muskuläre Vorgehensweise. Durch eine willentliche und bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen, welche nacheinander in das Training einbezogen werden, wird ein Zustand „tiefer Entspannung“ im gesamten Körper erreicht. Meist können schon bei den ersten Übungen angenehme „Entspannungsempfindungen“ wahrgenommen werden. Durch das bewusste An- und Entspannen entwickelt der Übende ein besseres Körperbewusstsein. Diese Methode ist gut für Menschen geeignet, die mit Entspannung beginnen „oder noch nicht“ allein durch ihre Vorstellungskraft zu einer tiefen Entspannung finden können.

Das Autogene Training (AT)

Das AT ist eine auf „**Autosuggestion**“ basierende Technik zur Entspannung. Der Begründer war der Nervenarzt Prof. J. H. Schultz. Er beschäftigte sich zunächst ausführlich mit Hypnose. Er fand heraus, dass sich der Patient mit entsprechender Übung auch selbst in diesen Zustand der tiefen, tranceartigen Entspannung versetzen konnte, um sich selbst zu heilen. Schultz entwickelte die Methode des autogenen, das heißt „selbsttätigen“ Trainings. Mithilfe des AT lernen Sie, Einfluss auf ihr vegetatives Nervensystem zu nehmen, welches in enger Beziehung zu ihrem Immunsystem steht. Je nachdem, welchen Übungsgrad Sie erreicht haben, können Sie es einsetzen, um damit blitzschnell Energie und Kraft zu tanken, Stress auszugleichen, körperliche Beschwerden zu lindern, Ängste abzubauen, Depressionen aufzuhellen oder Schlafstörungen zu lindern. Mit zunehmender Erfahrung können Sie das Autogene Training auch zur Stärkung Ihrer Persönlichkeit einsetzen, Ihre Leistungsfähigkeit steigern, Ihre Kreativität wecken, sich besser konzentrieren, Ziele erfolgreich verwirklichen.

Forschungsergebnisse

Zahlreiche Forschungsergebnisse belegen, dass Stress und psychische Belastungen häufig eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von gesundheitlichen Beschwerden spielen. Psychologische Entspannungsmethoden haben in den letzten Jahren dementsprechend an Bedeutung gewonnen. Wissenschaftliche Ergebnisse belegen positive Auswirkungen auf das Immunsystem und auf eine Vielzahl von Erkrankungen und Beschwerden.

Einige Anwendungsbereiche

- hoher Blutdruck, Unruhe, Überlastung (Burnout)
- Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne
- Neurodermitis, prämenstruelles Syndrom (PMS)
- chronische Schmerzzustände wie z.B. Fibromyalgie
- Verspannung, Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen
- Asthma, Tinnitus (Ohrgeräusche)
- zur Geburtsvorbereitung um Spannungen abzubauen

Trance- und Phantasiereisen (TPR)

„**Einfach wunderschön verreisen ohne Koffer packen**“, so beschreiben oftmals Teilnehmer die Trance- und Phantasiereisen (TPR). Ja ... hier geht um Leichtigkeit, Auszeit, Regeneration, Kraft schöpfen, eigene Stärken wieder entdecken, Lösungen finden und vieles mehr in entspannter Art und Weise. Phantasiereisen sind so beliebt, weil sie ohne große „Vorbereitung“ eingesetzt werden können und beim Teilnehmer stimmungsaufhellend und kräftigend wirken.

Phantasiereisen sind eine Einladung an das Unbewusste, um den „inneren Reichtum“ zu aktivieren ... **eine Quelle der Inspiration** ... denn, tief in dir liegt aller Reichtum.

TPR können leicht und effektiv in Therapie, Coaching und in Kombination mit anderen Entspannungsverfahren eingesetzt werden oder auch eigenständig als Kurs angeboten werden. Sie schaffen Raum für Ressourcen, für Lösungen, für Selbsterfahrung.

In der Ausbildung vermitteln wir Wissen und Kenntnisse u.a. zu:

Imagination, Visualisierung, geführter Meditation, Macht und Kraft der inneren Bilder, Tranceinduktion, den Phasen der Anleitung, der Rolle des Gehirns, dem Alphazustand, der Dehypnose/Reorientierung, den Einsatzmöglichkeiten.

Auszug aus dem Inhalt der Gesamtausbildung:

- Theorien der **Entspannungstechniken**
- **physiologische und psychologische Aspekte** der Entspannung
- **Stress, Stressreaktion, Stressoren, vegetatives Nervensystem**
- Grundlagen der Kommunikation und Gesprächsführung
- **Progressive Muskelrelaxation** (Seminarleiterschein)
- **Autogenes Training** (Seminarleiterschein)
- **Trance- und Phantasiereisen** (Seminarleiterschein)
- **Verbindung** der Verfahren **zu individuellen Abläufen**
- **Selbsterfahrung** und **Interventionsmöglichkeiten**
- **Kursleitermanual mit Übersicht und Einteilung**
- individuelles Einzelcoaching:
Aufbau, Gestaltung und Durchführung von Einzelsitzungen
- gruppenspezifische Übungen:
Aufbau, Gestaltung und Durchführung von Kursen und Seminaren

Durch Vortrag, Selbsterfahrung und Gruppenarbeit wird eine Wissensbasis zu den angebotenen Entspannungstechniken geschaffen. Die Teilnehmer/innen erleben und erfahren die Entspannung selbst und üben unter Anleitung diese Methoden an andere zu vermitteln. Die Erfahrungen werden anschließend reflektiert und analysiert und auf ihre Wirksamkeit hin geprüft.

Die Teilnehmer/innen erwerben die Qualifikation (Seminarleiterschein) der Entspannungsverfahren Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Trance- und Phantasiereisen und können diese eigenständig anbieten und durchführen.

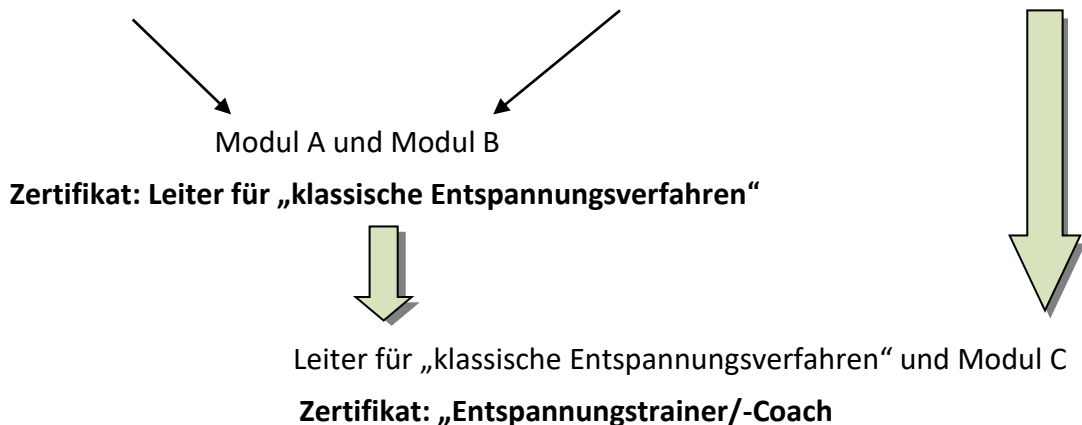
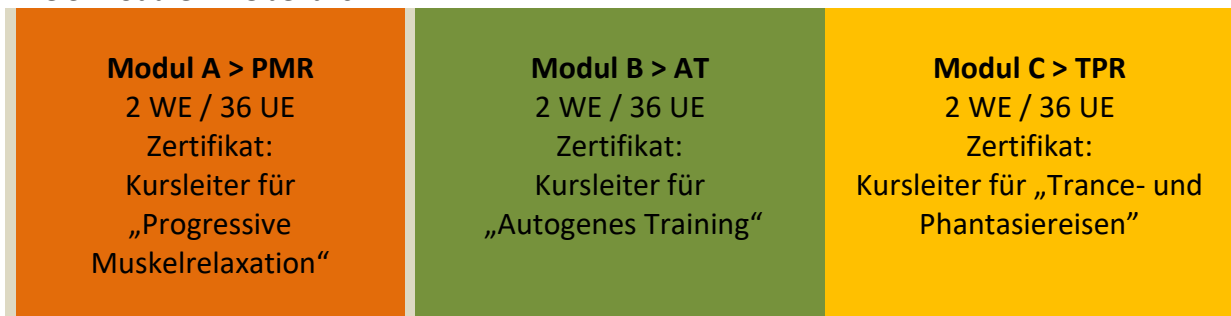
Lieber Teilnehmer,

nachfolgende Übersicht soll Ihnen die Wahlmöglichkeiten aufzeigen, mit denen Sie ganz individuell Ihren Weg beschreiten können nach eigenen Bedürfnissen und Zeitplan.

Die Gesamtausbildung zum „Entspannungstrainer /-Coach besteht aus 3 Modulen.

Ihr Vorteil >> jedes Modul ist einzeln buchbar und eine in sich abgeschlossene Ausbildung, welche jeweils, nach einer eigenen Kursleiterrunde, mit der Zertifizierung zum Seminar-/Kursleiter abschließt. Sie sind dadurch in der Lage, Ihr erlerntes Wissen gleich anschließend in die Praxis umzusetzen und Ihre Angebote durchzuführen.

Die 3 Module im Überblick:



Hinweis: Da die Ausbildung im „rotierendem Modus“ angeboten wird, ist ein Einstieg in die Gesamtausbildung oder auch die Teilnahme eines einzelnen Moduls jederzeit möglich.

Welche Wege stehen Ihnen offen? Welche Kosten fallen an?

Jedes Modul einzeln, Zertifikat „Seminarleiterschein“ PMR, AT oder TPR	€ 480,-
Modul PMR und AT, + Zertifikat „klassische Entspannungsverfahren“	€ 960,-
Die Ausbildung und Zertifizierung zum „Entspannungstrainer-/Coach beinhaltet alle 3 Module und beträgt bei einer einmaligen Gesamtzahlung, bis 14 Tage vor Ausbildungsbeginn	€ 1290,-

Mit der Bildungsprämie können die Kosten um bis zu € 480,- reduziert werden.

Termine:

AT	Teil 1: 09./10.03.2019	Teil 2: 13./14.04.2019
TPR	Teil 1: 29./30.06.2019	Teil 2: 27./28.07.2019
PMR	Teil 1: 26./27.10.2019	Teil 2: 23./24.11.2019

Ausbildungszeiten: jeweils SA von 10.00 – 18.30 Uhr und SO von 9.30 – 16.00 Uhr