



**Köln: Entspannungstrainer - Ausbildung - Entspannungstrainerin (Summed 2016 - Sommerakademie)
ETK-1**

Beginn: 24.06.2016

Ende: 17.07.2016

Ort: Köln: Helfta-Seminarhaus, Kaesenstraße 14 - 16, 50677 Köln

Leitung: Trainer des IfSE® Teams

Teilnehmergebühr: 789,- € der Betrag ist von der ges. MwSt. befreit

Modul 1: Schwerpunkt Autogenes Training

- Grundlagen der regenerativen Entspannung Teil 1
- Entstehung und Entwicklung des Autogenen Trainings
- Die Grundübungen des Autogenen Trainings
- Autogenes Training in der Praxis
- Indikationen und Kontraindikationen für regenerative Entspannungstechniken
- Die Einstimmungsphasen der regenerativen Entspannungstechniken (AT)
- Bildhafte Vorstellungen im Autogenen Training
- Vorsatzformeln im Autogenen Training
- Umgang mit beim Autogenen Training auftretenden Problemen
- Kursablaufplanung im Autogenen Training
- Gestaltung erfolgreicher Entspannungstrainings

Modul 2: Schwerpunkt Progressive Muskelentspannung

- Grundlagen der regenerativen Entspannung Teil 2
- Entstehung und Entwicklung der Progressiven Muskelentspannung
- Die Wirkung von Anspannung und Entspannung
- Progressive Muskelentspannung in 17 Muskelgruppen
- Die Einstimmungsphasen der regenerativen Entspannungstechniken (PMR)
- Kurzformen der Progressiven Muskelentspannung
- Übungen zum Entspannungserhalt in der Progressiven Muskelentspannung
- Die Progressive Muskelentspannung am Arbeitsplatz
- Kurzentspannungen und Ihr Einsatz in der Praxis
- Die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Progressiven Muskelentspannung
- Integration der Progressiven Muskelentspannung in andere Entspannungsformen

Seminarzeiten:

24.06.2016	15.00 - 21.30 Uhr	Modul 2
25.06.2016	09.00 - 19.00 Uhr	Modul 2
26.06.2016	09.00 - 17.00 Uhr	Modul 2
12.07.2016	09.00 - 17.30 Uhr	Modul 1
13.07.2016	09.00 - 17.30 Uhr	Modul 1
14.07.2016	09.00 - 17.30 Uhr	Modul 1