



---

**Märzaktion! Schlaftrainer/in (IfSE®)**

**Beginn:** 16.05.2020

**Ende:** 21.06.2020

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

**Leitung:** Sabine Armbruster

**Teilnehmergebühr:** 1049,- € statt 1299,- € Märzaktion bis zum 16.03.2020)

Die Ausbildung zum/zur Schlaftrainer/in (IfSE®) umfasst die Module 2, 22 und 23 unserer Stresspräventionsausbildungen. Modul 2 beinhaltet die Grundlagen der Progressiven Muskelentspannung und erfüllt die Voraussetzungen für die Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention als Kursleiter/in für Progressive Muskelentspannung. Schwerpunkt der Module 22 und 23 sind die schlafspezifischen Komponenten der Ausbildung. Sollten Sie eine Zertifizierung in der PMR bereits haben, können Sie auch unseren Kompaktlehrgang zum/zur Schlaftrainer/in buchen.

|            |                   |          |
|------------|-------------------|----------|
| 16.05.2020 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 22 |
| 17.05.2020 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 22 |
|            |                   |          |
| 22.05.2020 | 15.00 - 21.30 Uhr | Modul 2  |
| 23.05.2020 | 09.00 - 19.00 Uhr | Modul 2  |
| 24.05.2020 | 09.00 - 17.00 Uhr | Modul 2  |
|            |                   |          |
| 20.06.2020 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 23 |
| 21.06.2020 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 23 |