



---

**Märzaktion! Schlaftrainer/in (IfSE®) 2020.2**

**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
05.06.2020	15.00 - 21.30 Uhr	Modul 2
06.06.2020	09.00 - 19.00 Uhr	Modul 2
07.06.2020	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