Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.ifse.info - Institut für Stressbewältigung und Entspannung IfSE®
WEITERBILDUNG - GESUNDHEITSMANAGEMENT - PRÄVENTION

Köln: Entspannungspädagoge - Ausbildung - Entspannungspädagogin (Erwachsenenarbeit)
Beginn: 18.09.2021
Ende: 19.12.2021
Ort: Köln: Helfta-Seminarhaus, Kaesenstraße 14 - 16, 50677 Köln
Leitung: Trainer des IfSE® Teams
Teilnehmergebühr: 1199,- €

Entspannungspädagoge /Entspannungspädagogin für Kinder

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
- 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
- Kurzformen der Progressiven Muskelentspannung
- Die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Progressiven Muskelentspannung
- Übungen zum Entspannungserhalt in der Progressiven Muskelentspannung
- Integration der Progressiven Muskelentspannung in andere Entspannungsformen

Modul 3: Der Einsatz von Tiefen- und Atementspannung in Gruppen

- Die Einstimmungsphasen im regenerativen Stressmanagement
- Integration von Tiefenentspannung in das regenerative Stressmanagement
- Tranceelemente als weitere Entspannungsmethoden
- Imaginationen zur Festigung von Vorsatzformeln
- Einführung in hypnotherapeutische Sprachmuster
- Indikation und Kontraindikation von Tiefenentspannung
- Pacing und Leading in der Entspannungsarbeit
- Durchführung der Tiefenentspannung in Gruppen

Modul 4: Einführung in die Prinzipien der Achtsamkeit

- Grundlagen des Achtsamkeitstrainings
- Meditationsübungen: Gehmeditation, Sitzmeditation, Body Scan
- Achtsames Essen
- Bewegung und Achtsamkeit
- Achtsam im Alltag agieren

- Achtsamkeitsübungen für den Moment, den Tag und die Woche
- Atmung und Achtsamkeit

Seminarzeiten:

18.09.2021	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
19.09.2021	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
09.10.2021	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 3
10.10.2021	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 3
13.11.2021	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2
14.11.2021	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2
18.12.2021	10.00 - 17.00 Uhr	Modul 4
19.12.2021	10.00 - 17.00 Uhr	Modul 4