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

Last Minute! Onlinekurs: Entspannungstrainer für Kinder - Ausbildung - Entspannungstrainerin für Erwachsene und Kinder
Beginn: 05.03.2022
Ende: 22.05.2022
Ort: Onlinekurs
Leitung: Trainer des IfSE® Teams
Teilnehmergebühr: 499,- € statt 649,- €

Online-Ausbildung Entspannungstrainer/in für Kinder

Seminarzeiten:

05.03.2022	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 5
06.03.2022	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 5
21.05.2022	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 6
22.05.2022	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 6

Modul 5: Entspannung mit Kindern - Autogenes Training (AT)

- Grundlagen der Entspannungsarbeit mit AT
- Einführung in AT
- Starthilfen für AT erproben
- Fantasiereisen mit AT verfassen und anwenden
- Planung einer Entspannungseinheit mit AT
- Atem- und Stilleübungen
- Mentaltraining
- Umgang mit Störungen in der Gruppe
- Eltern-Kind-Entspannung
- Konzeptplanung für AT

Modul 6: Entspannung mit Kindern - Progressive Muskelrelaxation (PMR):

- Grundlagen der Entspannungsarbeit mit PMR
- Einführung in die PMR
- Körperarbeit und -wahrnehmung (Spannungsabbau, Massage, fühlen und spüren)
- Fantasiereisen mit PMR verfassen und anwenden
- Elternarbeit im Kontakt
- Umgang mit Störungen von außen
- Konzeptplanung für PMR