



Ausgebucht: Schnupper-Onlinekurs: Entspannungstrainer für Erwachsene und Kinder - Ausbildung - Entspannungstrainerin für Erwachsene und Kinder

Beginn: 22.04.2023

Ende: 13.08.2023

Ort: Onlinekurs

Leitung: Trainer des IfSE® Teams

Teilnehmergebühr: 999,00 € statt 1349,00 € bei Buchung bis zum 15.03.2023

Online-Ausbildung Entspannungstrainer/in für Erwachsene und Kinder

Seminarzeiten:

22.04.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2
23.04.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2
20.05.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 5
21.05.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 5
03.06.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 6
04.06.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 6
17.06.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
18.06.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
12.08.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 3
13.08.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 3

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 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