



**Onlinekurs: Entspannungstrainer für Erwachsene und Kinder - Ausbildung - Entspannungstrainerin für Erwachsene und Kinder**

**Beginn:** 20.05.2023

**Ende:** 24.09.2023

**Ort:** Onlinekurs

**Leitung:** Trainer des IfSE® Teams

**Teilnehmergebühr:** 1349,00 €

Online-Ausbildung Entspannungstrainer/in für Erwachsene und Kinder

Seminarzeiten:

|            |                   |         |
|------------|-------------------|---------|
| 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 |
|            |                   |         |
| 23.09.2023 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 2 |
| 24.09.2023 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 2 |

- 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 Spannungserhalt 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