



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

**Beginn:** 03.06.2023

**Ende:** 24.09.2023

**Ort:** Onlinekurs

**Leitung:** Trainer des IfSE® Teams

**Teilnehmergebühr:** 1349,00 €

Online-Ausbildung Entspannungstrainer/in für Erwachsene und Kinder

Seminarzeiten:

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
02.09.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 5
03.09.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 5
23.09.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2
24.09.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2

**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