



**Oktoberangebot! Köln: Entspannungspädagoge - Ausbildung - Entspannungspädagogin
(Erwachsenenarbeit)**

Beginn: 12.11.2022

Ende: 05.02.2023

Ort: Köln: Helfta-Seminarhaus, Kaesenstraße 14 - 16, 50677 Köln

Leitung: Trainer des IfSE® Teams

Teilnehmergebühr: Oktoberangebot! 1049,- € statt 1199,- € (bei Buchung bis zum 14.10.2022)

Entspannungspädagoge /Entspannungspädagogin

Seminarzeiten:

12.11.2022	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 3
13.11.2022	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 3
03.12.2022	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
04.12.2022	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
17.12.2022	10.00 - 17.00 Uhr	Modul 4
18.12.2022	10.00 - 17.00 Uhr	Modul 4
04.02.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2
05.02.2023	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 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