



**Last Minute! Köln: Entspannungspädagoge - Ausbildung - Entspannungspädagogin (Erwachsenenarbeit)**

**Beginn:** 20.05.2023

**Ende:** 17.12.2023

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

**Leitung:** Trainer des IfSE® Teams

**Teilnehmergebühr:** 849,- € statt 1099,- €

Entspannungspädagoge /Entspannungspädagogin

Seminarzeiten:

20.05.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 3
21.05.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 3
03.06.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
04.06.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
09.09.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2
10.09.2023	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2
16.12.2023	10.00 - 17.00 Uhr	Modul 4
17.12.2023	10.00 - 17.00 Uhr	Modul 4

- 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 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