



---

**Schnupper-Onlinekurs: Entspannungstrainer für Kinder - Ausbildung - Entspannungstrainerin für Kinder**

**Beginn:** 20.05.2023

**Ende:** 04.06.2023

**Ort:** Onlinekurs

**Leitung:** Trainer des IfSE® Teams

**Teilnehmergebühr:** für 499,00 € statt 699,00 € (bei Buchung bis zum 15.03.2023)

Online-Ausbildung Entspannungstrainer/in für 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

**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