Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.ifse.info - Institut für Stressbewältigung und Entspannung IfSE®
WEITERBILDUNG - GESUNDHEITSMANAGEMENT - PRÄVENTION

**20 Jahre IfSE®! Onlinekurs: Entspannungstrainer - Ausbildung - Entspannungstrainerin - Entspannungspädagoge - Entspannungspädagogin**
**Beginn:** 27.04.2024
**Ende:** 10.11.2024
**Ort:** Onlinekurs
**Leitung:** Trainer des IfSE® Teams
**Teilnehmergebühr:** 20 Jahre IfSE® WEITERBILDUNG Jubiläumspreis 649,00 €

Entspannungstrainer - Emtspannungstrainerin

Seminarzeiten:

| | | |
|---|---|---|
| 27.04.2024 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 3 |
| 28.04.2024 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 3 |
| 22.06.2024 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 1 |
| 23.06.2024 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 1 |
| 09.11.2024 | 10.00 - 18.00 Uhr | Modul 2 |
| 10.11.2024 | 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