



**20 Jahre IfSE®! Onlinekurs: Entspannungstrainer - Ausbildung - Entspannungstrainerin - Entspannungspädagoge - Entspannungspädagogin**

**Beginn:** 07.09.2024

**Ende:** 08.12.2024

**Ort:** Onlinekurs

**Leitung:** Trainer des IfSE® Teams

**Teilnehmergebühr:** 20 Jahre IfSE® WEITERBILDUNG Jubiläumspreis 649,00 €

Entspannungstrainer - Entspannungstrainerin

Seminarzeiten:

07.09.2024	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
08.09.2024	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
07.12.2024	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 3
08.12.2024	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 3

**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 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