

Entspannungstrainer (ILS)

Kurzbeschreibung

Du möchtest lernen, wie man mit wirkungsvollen Entspannungsverfahren Stress abbaut? Diese Online-Weiterbildung zeigt dir, wie du Menschen zu mehr Ruhe und Gelassenheit begleitest.

Kursinhalte

Einführung in das Entspannungstraining

- ✓ Berufsbild Entspannungstrainer/in
- ✓ Physiologie von Stress und Entspannung

Entspannungstechniken in Theorie und Praxis

- ✓ Ganzkörperwahrnehmung
- ✓ Body Scan
- ✓ Autogenes Training
- ✓ Progressive Muskelrelaxation
- ✓ Fantasiereise
- ✓ Entspannungselemente aus dem Yoga, dem Qi Gong
- ✓ Achtsamkeit und Meditation
- ✓ Stimm- und Sprechtraining für Entspannungstrainer/innen

Methodik und Didaktik des Entspannungstrainings

- ✓ Kurse
- ✓ Wochenendseminare
- ✓ Kurzworkshops
- ✓ Einzeltrainings
- ✓ Entspannungstraining in Firmen



Auf einen Blick

Vollzeit: 4,6 Monate

Teilzeit: 8,1 Monate

Abschluss: Abschlusszeugnis,
Zertifikat

Seminare: 4

- ✓ Entspannungstraining für Kinder etc.

Selbstständig als Entspannungstrainer/in

- ✓ Konzept
- ✓ Marketing
- ✓ Akquise

Voraussetzungen

Teilnahmebedingungen

- ✓ Eigene vertiefte Erfahrungen in mindestens einem Entspannungsverfahren
- ✓ Bereitschaft zum Üben und Experimentieren mit verschiedenen Entspannungstechniken
- ✓ Freude am Umgang mit Menschen
- ✓ Spaß am selbstständigen sowie gesundheitsorientierten Arbeiten

Materialien

- ✓ 11 Studienhefte mit vielen digitalen Audios und Videos

Zertifizierte Qualität



Alle unsere Weiterbildungen sind durch die **Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU)** zugelassen und nach **AZAV** zertifiziert.

Damit erfüllen sie die hohen Standards an das Online-Lernen.

ZFU-Nummer: 7509825

AZAV-Nummer: 123/4034/26