

# Entspannungstrainer (SGD)

## Kurzbeschreibung

In deiner Online-Weiterbildung zum Entspannungstrainer lernst du, wie du mit bewährten Techniken Stress gezielt ausgleichst. Ideal, um Menschen im Alltag oder im Beruf neue Ruhe zu geben.

## Kursinhalte

### Die klassischen Entspannungsverfahren

- ✓ Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation
- ✓ Fantasiereisen

### Stimm- und Sprechtraining

- ✓ Ihre Stimme
- ✓ Ihre Sprechweise

### Weitere Inhalte

- ✓ Entspannungselemente aus dem Yoga
- ✓ Entspannungselemente aus Qi Gong und Jin Shin Jyutsu
- ✓ Entspannungselemente aus der Kinesiologie
- ✓ Körpersprache
- ✓ Entspannungstraining als Wochenendseminar
- ✓ Entspannungstraining in Firmen
- ✓ Der Schritt in die Selbstständigkeit



## Auf einen Blick

**Vollzeit:** 4,5 Monate

**Teilzeit:** 7,9 Monate

**Abschluss:** Abschlusszeugnis,  
Zertifikat

## Voraussetzungen

### Persönliche Kompetenzen

- ✓ Erfahrung in mindestens einem Entspannungsverfahren
- ✓ Freude am Üben und Ausprobieren

#### Technik

- ✓ Internetzugang zu den Online-Videos  
Unser Tipp: Das optimale Lernerlebnis erreichst du in der
- ✓ Kombination von SGD-App (Handy) mit PC bzw. Laptop oder Tablet

#### Materialien

- ✓ Studienmappe
- ✓ 11 Studienhefte
- ✓ 5 Audio-CDs
- ✓ 1 Video-DVD
- ✓ Zugang zum SGD-OnlineCampus

#### 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: 7530625

AZAV-Nummer: 415/0240/24