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



Auf einen Blick

Vollzeit: 4,5 Monate
Teilzeit: 7,9 Monate
Abschluss: Abschlusszeugnis, Zertifikat

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

Voraussetzungen

Persönliche Kompetenzen

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education

- 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: 415/0373/25

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education