



## **Ausbildung zum Entspannungstrainer/-therapeuten**

Stress und Anspannung haben sich laut der WHO zur größten Gesundheitsgefahr unserer Zeit entwickelt. Steigender Leistungsdruck, Hektik und Informationsüberflutung nicht nur im Beruf, sondern auch in unserer Freizeit, bringen uns an die Grenzen der Belastbarkeit. Diese Überlastung kann sich in Form von Anspannung und Überforderungsgefühl zeigen, aber auch in seelischen und körperlichen Beeinträchtigungen wie Nervosität, Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darm-Problemen, Schlafstörungen, erhöhter Infektanfälligkeit, Angstgefühlen, Burnout und vielem mehr.

Die große Nachfrage nach entsprechenden Kursen zeigt das steigende Bedürfnis nach Entspannung und Wiedererlangen von Wohlbefinden.

Da Entspannung nicht gespeichert werden kann, ist eine regelmäßige Übungspraxis von entscheidender Bedeutung und der Bedarf an Angeboten zum Erlernen von Entspannungstechniken steigt.

Entspannungstrainer und -therapeuten helfen ihren Klienten und Kursteilnehmern bei diesem Lernprozess und leisten somit einen wichtigen Beitrag der Gesundheitsprophylaxe und -therapie.

Meine Ausbildung zum zertifizierten Entspannungstrainer/-therapeuten (Teilnehmer mit Heilerlaubnis) vermittelt eine Vielzahl bewährter und erfolgreicher Methoden, mit denen die Klienten und Kursteilnehmer Entspannung wieder erfahren und in ihren Alltag integrieren können.

### **Ausbildungsinhalte:**

- Theorie zum Thema Stress und Stressbewältigung
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Atemtechniken
- Entspannungs-Quickies für zwischendurch
- Meditation
- Phantasiereisen
- Bodyscan
- Übungen aus Yoga und Qi Gong
- Methodik und Didaktik
- Rechtliches
- und vieles mehr...

All diese Methoden können nach der Ausbildung in Einzelarbeit oder Gruppen eingesetzt werden. Der Bedarf an Entspannungstrainern und -therapeuten in vielen Einrichtungen und Instituten für Gesundheit, Prävention und Wellness wächst. Ebenso können alle erlernten Methoden natürlich auch in eigener Praxis mit Einzelkunden in die therapeutische Praxis integriert und als wertvolle Ergänzung angeboten werden.

### **Ausbildungstermine:**

Fr., 12. September 2025, 10 – 17 Uhr

Sa., 13. September 2025, 10 – 17 Uhr

Fr., 17. Oktober 2025, 10 – 17 Uhr

Sa., 18. Oktober 2025, 10 – 17 Uhr

Fr., 21. November 2025, 10 – 17 Uhr

Sa., 22. November 2025, 10 – 17 Uhr

Zertifizierungstag:

Sa., 13. Dezember 2025, 10 – 17 Uhr

### **Teilnahmegebühr:**

1.221,50 EUR (349 EUR pro Wochenende, 174,50 EUR Zertifizierungstag; Ratenzahlung möglich)