

## **Ausbildung: Entspannungstrainer, Entspannungspädagoge**

Entspannungskurse anleiten, Menschen jeden Alters auf ihren Weg in die Ruhe und Gelassenheit zu begleiten, Stressprävention für den Alltag, den Beruf und auch Schule vermitteln, das sind alles Aufgaben eines Entspannungstrainers.

Die Ausbildungsinhalte und Didaktik bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, die für eine erfolgreiche Praxis relevanten Kompetenzen zu erarbeiten. Die Ausbildung ist für alle offen, die im Gesundheitsbereich haupt- oder nebenberuflich tätig werden wollen. Medizinisch, therapeutisch und pädagogisch tätige Menschen finden hier eine bereichernde Weiterbildung.

Das Ausbildungskonzept entspricht den Anforderungen des Präventionsgesetzes § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Teilnehmern mit bestimmten Grundberufen ist es daher möglich nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung Kurse mit Krankenkassenzuschuss anzubieten. Diese Feststellung ist unverbindlich, da die Regelungen der Krankenkassen keine Garantie zulässt.

### **Ausbildungsinhalt:**

- Stress (Physiologische, psychologische Auswirkungen)
- Stressanalyse, Stressprävention, Zeitmanagement
- Autogenes Training (Seminarleiterschein)
- Progressive Muskelentspannung (Seminarleiterschein)
- Entspannen mit Düften
- Phantasiereisen / Traumreisen
- Atemübungen
- Ankommensangebote / Bewegungsspiele
- Aufbau von Kursen, Workshops, Seminaren
- Besonderheiten in der Arbeit mit Kindern
- regelmäßige praktische Anleitung mit Supervision

Die Stundenzahl zu den einzelnen Themen kann je nach Teilnehmerinteresse und Lernfortschritt variieren.

### **Voraussetzungen :**

- körperliche und geistige Eignung
- Bereitschaft, sich auf gruppendynamische Prozesse einzulassen
- aktive Teilnahme an den Übungen und praktischem Teil
- eigene Erfahrungen im Autogenen Training und Progressiver Muskelentspannung ( begleitende Teilnahme an den krankenkassen-zertifizierten Kursen möglich)

Abschluss : theoretische und praktische Abschlussprüfung, Abgabe einer Facharbeit

**Termine : Modul 1: 18./19.01.20 / Modul 2: 15./16.02.20/ Modul 3: 14./15.03.20 / Modul 4: 18./19.04.20**  
Jeweils: 9 – 17 Uhr weitere Termine werden im Ausbildungsverlauf festgelegt.

**Kosten :** Gesamtpreis € 2.240,- (entspricht € 280,- pro Modul /WE, Module einzeln zahlbar)

**Leitung:** Elke Inspruckner  
anerkannte Entspannungstrainerin, Dozentin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Ort :** Ausbildungs- und Gesundheitszentrum INSPIRIA, Mühlstraße 9, 90547 Stein, Tel 0911/2528639  
[www.inspiria-gesundheitszentrum.com](http://www.inspiria-gesundheitszentrum.com)

## Anmeldeformular:

---

Hiermit melde ich mich :(Vor- und Zuname).....

(Adresse).....

verbindlich zur Ausbildung zum Entspannungstrainer an.

Ich versichere hiermit, dass ich psychisch gesund bin und eigenverantwortlich an den Ausbildungsmodulen teilnehme.

Ich wurde informiert,dass

- der vorgegebene Unterrichtsablauf **nur** mit Absprache der gesamten TN-Gruppe und der Dozentin geändert werden kann.
- nur die TN , die **alle** Module besucht haben, **alle** Prüfungen bestanden und ein Facharbeit abgegeben haben ein Zertifikat „**Entspannungstrainer**“ erhalten.
- für die Teilnahme an den Modulen AT und PME ein gesondertes Zertifikat „Seminarleiterschein“ ausgegeben werden kann, wenn jeweils 32 UE pro Verfahren besucht und die Prüfung abgelegt wurden.
- für alle weiteren Module eine Teilnahmebestätigung mit genauer Zahl der UE ausgehändigt werden kann, da es sich hier lediglich um Basiswissen handelt und die TN nicht die Befähigung eines Atemtherapeuten, Aromatherapeuten oder Stresspräventionstherapeuten erlangen, die normalerweise eine 2 - 3-jähriges Studium voraussetzt.

Das Ausbildungsentgelt überweise ich jeweils **vor** dem Modul auf unten angegebenes Konto **oder** bringe es in **bar direkt am Ausbildungswochenende** mit.

Ort und Datum

*Unterschrift*

*Im Ausbildungsentgelt sind sämtliche Kosten enthalten. Für Skript, Material, Prüfung und Zertifikat entstehen keine weiteren Kosten.*

*Bei versäumten Unterrichtseinheiten werden die Unterrichtsmaterialien nachgereicht, nach Absprache ist auch eine Nachschulung möglich.*

*Falls durch Verhinderung, Absage oder aus anderen Gründen seitens der Teilnehmer oder der Leitung Module bzw. Themen nicht stattfinden können und auch keine Nachschulung möglich ist, besteht Anspruch auf eine inhaltlich differenzierte Bescheinigung, jedoch nicht auf ein Abschlusszertifikat.*

.....  
Elke Inspruckner

INSPIRIA Gesundheits- und Ausbildungszentrum

Mühlstr.9, 90547 Stein

Kontodaten :VR Bank Nürnberg IBAN : DE76 7606 0618 0000 4291 80