



"Fachlehrer für Entspannungspädagogik"

Die Entspannungspädagogik Fortbildung ist speziell ausgerichtet auf erfahrene:

- Yogalehrer
- Meditationslehrer
- Seminarleiter für Entspannungstechniken
- Dozent, die Kurse für Entspannungstechnik anbieten
- Trainer, die Entspannungstechniken lehren

Einzel-Intensivkurs für 7 Tage.(5 x Intensivtraining, 1xSupervision, 1xÜbungen an Probanden)

Die Kurse basieren auf aktuellen Erkenntnissen und Forschungen zu Stress- und Angstbewältigungswissenschaften. Als Entspannungstrainer sollte der / die Seminarleiter / in unbedingt wissen, was mit jedem einzelnen Teilnehmer während und nach dem Entspannungstraining geschieht.

Die Fortbildung umfasst folgende Inhalte: 1.Entspannungswissenschaft; 2.Stresskunde
3.Einführung in die Lern- und Sozialpsychologie sowie Gesprächsführung; 4.Instruktionstraining.

1.Entspannungswissenschaft:

Medizinische Grundlagen über psychovegetative Reaktion und Verfahren in der Entspannungswissenschaft.

Psychologische Kennzeichen einer Entspannungsreaktion

Wissenswertes über

- Affektive Indifferenz
- Mentale Frische
- Erhöhung der Wahrnehmungsfähigkeiten

Physiologische Kennzeichen einer Entspannungsreaktion:

Wissenswertes über

- Neuromuskuläre Veränderungen
- Kardiovaskuläre Veränderungen
- Respiratorische Veränderungen
- Elektrodermale Veränderungen
- Hirnelektrische Wirkungen
- Zentralnervöse Veränderungen

Aktivations-Regulation und Relaxation-Mobilisationstechniken:

- Aktivations-Verfahren der Relaxations- und Mobilisationstechniken
- Veränderung von Verhalten, Wahrnehmung und Umwelt

2.Stresskunde

- Stress und seine physischen und psychischen Auswirkungen
- Entspannungstheorien und ihr flexibler Einsatz bei Stress

3.Einführung in die Lern- und Sozialpsychologie sowie Gesprächsführung

- Gruppenspezifische Stoffaufbereitung
- Berufskunde - Gesetze und Strategien für die Berufsausübung und Praxisführung

4. Instruktionstraining

- Theorie und Praxis - Autogenes Training nach Schultz
- Theorie und Praxis - Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Einführung in die *Kombinationslehre westlicher und östlicher Entspannungstechniken und Stressmanagement®* nach Stressforscherin Lipi Paul
- Grundlagen zusätzlicher Entspannungstechniken
- Klassifikation und Überblick wichtiger Entspannungsverfahren



Termine und Preise für Fortbildung „Fachlehrer für Entspannungspädagogik“

Einzel-Intensiv-Fortbildungskurs für 7 Tage:

5 Tage **Intensiv-Einzel-Fortbildung**

+ 1 Tag

Supervision/Training

+ 1 Tag

Übungen an Probanden

Termine: Jederzeit individuell nach Absprache

Individuell Einzel-Kurskosten betragen 2.895,- EUR

inkl. MwSt., sowie Anerkennungssiegel von BEST e.V. und Kursunterlagen.

Die Kurse basieren auf aktuellen Erkenntnissen und Forschungen zu Stress und Angstbewältigungswissenschaften. Nach erfolgreicher Teilnahme und einer schriftlichen und mündlichen Prüfung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat als "**Fachlehrer für Entspannungspädagogik**". inkl. Anerkennung Siegel vom Bundesverband für Entspannungspädagogik und Stressmanagement Training e. V.

Dem Seminarraum ist eine **Ayurvedische-Küche** angeschlossen, wo **Tee**, Kaffee und **Wasser zur Verfügung** stehen. Die Getränke und kleine Imbisse sind im Preis inbegriffen.

Bei Fragen zu der Ausbildung/Schulung selbst steht Frau Dr. Paul persönlich gerne zu einem telefonischen Gespräch Mo- Fr von 12.30 -14.00 Uhr und 18.30-20.00 Uhr zur Verfügung.

Melden Sie sich rechtzeitig schriftlich an. (siehe anmelde Formular)

Leitung: Dr. Lipi Paul, Stressmanagement Institut· Limburger Str.11· D-65510 Idstein im Taunus

Tel: 06126 / 57 08 57 · Fax: 06126 / 57 08 58 · E-mail: info@stressmanagement-institut.de

Internet: www.stressmanagement-institut.de



Mitglied im Bundesverband für Entspannungspädagogik und Stressmanagement Training e.V.