



## **Ausbildung zum Kursleiter Entspannungstherapie / Entspannungstrainer**

***Wir bieten ab Mai 2017 eine anerkannte Ausbildung zum Kursleiter  
Entspannungstherapie an!***

Stress ist in unserem Alltag allgegenwärtig, am Arbeitsplatz, in Schule und Uni oder im privaten Umfeld. Immer mehr Menschen stehen unter hohem Leistungsdruck, fühlen sich überlastet und überfordert. Die Folgen sind innere Unruhe, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen bis hin zu stressbedingten körperlichen Erkrankungen. Den Zustand von Entspannung müssen viele Menschen wieder neu erlernen.

Die Ausbildung zum Kursleiter Entspannungstherapie bietet Dir eine schöne Möglichkeit andere Menschen darin zu unterstützen, ihren individuellen Weg zu innerer Ruhe und Entspannung zu finden.

### **Themen der Ausbildung:**

- Theoretische Grundlagen von Entspannungstechniken
- Erkenntnisse der Stressforschung
- Entspannungsverfahren kennen lernen, z.B.:
- Autogenes Training nach J.H. Schulz
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Phantasiereisen, Klangschale
- Yogische Tiefenentspannungstechniken
- Entspannungsverfahren anleiten,
- Gruppen leiten, Kommunikation, Stimmtraining
- Entwicklung von professionellen Kurskonzepten

### **Umfang der Ausbildung:**

Die Ausbildung findet an 7 Wochenenden von **Mai – November 2017** statt und umfasst ca. **120 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten**.

### **Ausbildungsleitung:**

Anja Steinmetz: Diplom Pädagogin, Kursleiterin Entspannungstherapie, Yogalehrerin,  
Ulrike Ebel: Kursleiterin Entspannungstherapie, Yogalehrerin

### **Termine:**

samstags von 10.00 – 17.00 Uhr und sonntags von 10.00 – 14:00 Uhr  
7 Wochenenden: 1) 20.+ 21.05. / 2) 10.+ 11.06. / 3) 19. + 20.08./ 4) 23. + 24.09.  
5) 07. + 08.10. / 6) 21. + 22.10. / 7) 11.+ 12.11. 2017

**Kursort:** Yoga-Balance Studio Marburg oder Haus der Gehzeiten, Buchenau

**Preis: 1.200,- € incl. Prüfungsgebühr und Skript**

**Anmeldung: Yoga-Balance-Studio 06421/9790575 / [info@yoga-balance.de](mailto:info@yoga-balance.de)  
Haus der Gehzeiten 06466/8979983 / [info@hausdergehzeiten.de](mailto:info@hausdergehzeiten.de)**