



## **Ausbildung Entspannungskursleitung/Entspannungstherapie**

***Ab Januar 2020 bieten wir wieder die Ausbildung zum/zur  
Entspannungskursleiter\*in/Entspannungstherapeut\*in an!***

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 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
  - Progressive Muskelrelaxation
  - Entspannungselemente aus dem Yoga,
  - Phantasiereisen, BodyScan, meditative Übungen
- Entspannungsverfahren anleiten mit Feedback
- Einsatz von Stimme, Sprache und Körpersprache
- Methodisch-didaktische Planung von Kurskonzepten für verschiedene Kontexte

### **Methoden:**

Vortrag, Gruppenarbeit, Selbsterfahrung, Anleiten von Entspannungstechniken mit Feedback, Selbststudium

### **Ausbildungsleitung:**

Ulrike Ebel: Entspannungstherapeutin, Yogalehrerin  
Karin Dittmar: Entspannungskursleiterin, Yogalehrerin

### **Termine:**

Die Ausbildung umfasst ca. **120 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten** (incl. Selbststudium) samstags von 10.00 – 17.00 Uhr und sonntags von 10.00 – 14:00 Uhr an 7 Wochenenden in 2020:

- 1) **11. + 12.01.**    2) **08. + 09.02.**    3) **29.02. + 01.03.**    4) **14.03. + 15.03.**  
5) **28. + 29.03.**    6) **25. + 26.04.**    7) **09. + 10.05.**

**Kursort:** Yoga-Balance Studio Marburg

**Preis:** 1.300,- € incl. Prüfungsgebühr und Skript

**Anmeldung:** Yoga-Balance-Studio 06421/9790575 / [info@yoga-balance.de](mailto:info@yoga-balance.de)