



Ausbildung Entspannungskursleitung/Entspannungstherapie

Ab November 2021 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** (inkl. Selbststudium) samstags von 10.00 – 17.00 Uhr und sonntags von 10.00 – 14:00 Uhr an 7 Wochenenden in 2021/2022:

1) 27. + 28.11.21 2) 11. + 12.12.21 3) 15. + 16.01.22
4) 12. + 13.02.22 5) 26. + 27.03.22 6) 09. + 10.04.22 7) 07. + 08.05.22

Kursort: Yoga-Balance Studio Marburg

Preis: 1.300,- € incl. Prüfungsgebühr und Skript

Anmeldung: Yoga-Balance-Studio 06421/9790575 / info@yoga-balance.de