

Entspannungspädagoge/in – Ihr Weg zur Balance und Gelassenheit

Stressmanagement ist mehr als nur ein Trend – es ist der Schlüssel zu einem gesünderen und glücklicheren Leben. Mit unserer Ausbildung lernen Sie die bewährten Techniken des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung kennen, um anderen dabei zu helfen, ihre innere Ruhe zu finden.

Ob für Einzelpersonen, Gruppen oder Unternehmen – diese Ausbildung öffnet Ihnen die Türen zu neuen beruflichen Möglichkeiten und einem tiefen Verständnis für Entspannungsmethoden, die wissenschaftlich fundiert und praktisch anwendbar sind.

Seien Sie dabei und machen Sie den ersten Schritt zu Ihrer neuen Karriere als zertifizierter Entspannungspädagoge. Entdecken Sie, wie Sie nachhaltig einen Unterschied im Leben anderer machen können!

Ihre Ausbildung zum/zur Entspannungspädagogen/in „Stress reduzieren – Balance fördern – Lebensqualität verbessern“

Unsere Ausbildung vermittelt Ihnen zwei wissenschaftlich fundierte und effektiv anwendbare

Entspannungsverfahren: **Autogenes Training (AT)** und **Progressive Muskelentspannung (PME)**. Mit diesen Techniken können Sie anderen helfen, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und langfristig gesünder zu leben.

Inhalte der Ausbildung

Modul 1: Grundlagen der Entspannung (8 UE)

- Einführung in die physiologischen und psychologischen Grundlagen von Stress und Entspannung.
- Praktische Übungen zur Selbsterfahrung.

Modul 2: Autogenes Training (32 UE)

- Aufbau der Grundformeln und fortgeschrittener Anwendungen.



- Anleitung und Methodik für unterschiedliche Zielgruppen.
- Reflexion und Transfer in den Alltag.

Modul 3: Progressive Muskelentspannung (32 UE)

- Prinzipien und Wirkweise der PME.
- Praxis und Didaktik für Gruppen und Einzelanwendungen.
- Anpassungen für spezifische Zielgruppen.

Modul 4: Kursgestaltung und Stressmanagement (8 UE)

- Planung und Durchführung von Präventionskursen.
- Strategien zur Stressbewältigung und Ressourcennutzung.
- Evaluation und Weiterentwicklung Ihrer Kurse.

Prüfung (8 UE)

- Theorie: Erstellung eines Kurskonzepts, Grundlagenprüfung.
- Praxis: Live-Anleitung einer Entspannungseinheit.

Abschluss: Zertifikat „Entspannungspädagoge/in“, ZPP-tauglich.



ZPP-Zulassung und Voraussetzungen

Was ist die ZPP?

Die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) überprüft Präventionskurse auf Konformität mit dem GKV-Leitfaden. Mit dieser Zulassung können Ihre Kurse von den Krankenkassen gefördert werden.

Anforderungen für die ZPP-Zulassung:

1. **Grundqualifikation:** Staatlich anerkannter Abschluss in einem gesundheits- oder sozialbezogenen Beruf.
2. **Zusatzqualifikation:** Mindestens 32 UE pro Verfahren (AT und PME), 24 UE in Präsenz.
3. **Fachkompetenzen:** Nachweise über 180 Stunden pädagogische/psychologische Grundlagen und medizinische Grundlagen.
4. **Kurskonzept:** Fertig ausgearbeitetes Konzept mit Stundenverlaufsplänen, Teilnehmerunterlagen, etc.

Organisatorisches und Anmeldung

Dauer und Aufbau:

- Gesamtdauer: 8 Tage (64 UE, davon 24 UE in Präsenz).
- Aufteilung: 2 Tage Grundlagen, 3 Tage Autogenes Training, 3 Tage Progressive Muskelentspannung.

Kosten:

- Teilnahmegebühr: 1650€ .
- Inklusive: Ausbildungsunterlagen, Teilnahmezertifikat.

Ort und Termine:

- Ort: Präsenz.
- Nächste Termine: www.fortbildungszentrum-landshut.com.

Kontakt und Anmeldung:

- Telefon: 0871/965 92 00
- E-Mail: fortbildung-landshut@online.de
- Website: fortbildungszentrum-landshut.com

Jetzt anmelden und Teil der Lösung werden!

