

 Pflege und Geriatrie

Entspannungstraining mit Senioren

Immer stärker leiden auch ältere Menschen unter Stress und Leistungsdruck. Die Folgen sind häufig innerliche Unruhe, Erschöpfung und psychosomatische Beschwerden. Entspannungsverfahren können helfen, mit alltäglichen Stresssituationen besser umzugehen und die Lebensqualität zu verbessern. Bei der Arbeit mit Senioren muss sowohl die körperliche als auch die seelische Verfassung berücksichtigt und das Training dementsprechend modifiziert und an die besonderen Bedürfnisse dieser Klientel angepasst werden.

Seminarinhalt:

- Hintergrundwissen um physische und psychische Veränderungen im Alter
- Hintergrundwissen zu Stress und Entspannung
- Indikationen/Kontraindikationen
- Seniorengerechte Übungen aus Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung
- Seniorengerechte Entspannungsgeschichten und Fantasiereisen unter Einsatz von Klängen und Düften
- Bewegung und Entspannung
- Methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit
- Praktische Durchführung anhand von Beispiel-Kurseinheiten

Das Seminar richtet sich vor allem an Heilpraktiker/innen, Psychologische Berater/innen, Entspannungstrainer/innen, Pflege- und Betreuungspersonal.

Bitte eine Decke/Unterlage, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Termine

Fr, 14.08.2026
10:00–17:00 Uhr

Sa, 15.08.2026
10:00–17:00 Uhr

Preis

250,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSF111140826

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 07.04.2026

Dozent

Peter Wolf

Jg. 51; Betriebswirt, Studium Indologie, Orientalistik, Politikwissenschaft und Volkskunde in Kiel, Betriebswirtschaft in Lübeck und Immobilienwirtschaft (IHK) in Saarbrücken. Als staatl. gepr. Betriebswirt 1987–1998 Kurdirektor und Betriebsleiter, danach 6 Jahre selbständiger Hotelier. Zusätzliche Ausbildungen in Hypnose, NLP, als Psychologischer Berater und Spiritueller Heiler. Seit 2004 freiberuflich tätig als: Unternehmensberater, Coach, Psychologischer Berater und Dozent.