



 Psychologie und Psychotherapie

## Entspannungskoach

Entspannung ist das A und O einer hohen Lebensqualität und guter Leistungsfähigkeit.

In dieser Ausbildung lernen Sie,

- das Nervensystem zu verstehen.
- was Resilienz ist und wie man sie trainiert.
- Menschen dabei zu unterstützen, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und ihre Lebensqualität zu verbessern.
- die Reflexion zu sich selbst als Teilnehmende/r und Anleitende/r.

Die beiden Entspannungsmethoden der Progressiven Muskelentspannung und des Autogenen Trainings werden vermittelt.

Das Seminar richtet sich an Therapeuten/innen und Berufsgruppen, für die das Thema persönlich wichtig ist.

### Termine

Sa, 30.05.2026  
09:00-17:00 Uhr

So, 31.05.2026  
09:00-17:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

### Preis

620,00 €

### Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

### Seminarnummer

SSB111020526

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 05.04.2026

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 Hoteller. Zusätzliche Ausbildungen in Hypnose, NLP, als Psychologischer Berater und Spiritueller Heiler. Seit 2004 freiberuflich tätig als: Unternehmensberater, Coach, Psychologischer Berater und Dozent.