



 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, 03.10.2026
09:00-17:00 Uhr

So, 04.10.2026
09:00-17:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

Preis

620,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SS111091026

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