Psychologie und Psychotherapie

Entspannungscoach

Diese Fachfortbildung vermittelt, wie bewährte Entspannungsverfahren vermittelt oder in Beratungs- und Coachingprozessen eingesetzt werden können, um Menschen in ihrer Selbstregulation und Stressreduktion zu unterstützen.

Viele Menschen erleben ihren Alltag mit erhöhter Anspannung, innerer Unruhe und eingeschränkter Erholungsfähigkeit. So kommen auch die Klineten/innen in Beratungs- und Coachingsitzungen.

Das Seminar vermittelt ein grundlegendes Verständnis von Stress, Nervensystem und Entspannung und zeigt, warum Entspannungsverfahren heute eine wichtige Ergänzung für den Alltag und die begleitenden Arbeit darstellen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der praktischen Vermittlung und Selbsterfahrung. Die Teilnehmer/innen lernen zentrale Verfahren nicht nur theoretisch kennen, sondern erleben deren Wirkung unmittelbar selbst. Dadurch entwickeln sie ein Gespür dafür, wie unterschiedliche Methoden wirken und wann sie sinnvoll eingesetzt werden können.

Im Mittelpunkt stehen die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Grundlagen des Autogenen Trainings, Achtsamkeitsübungen und Meditation.

Inhalte:

- Grundlagen von Stress
- Nervensystem und Entspannung
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Grundlagen des Autogenen Trainings
- Achtsamkeitsübungen und Meditation
- Körperwahrnehmung und innere Ruhe
- Selbsterfahrung
- Transfer in Alltag, Beratung und Coaching.

Das Seminar richtet sich an therapeutisch arbeitende Fachpersonen, Coaches und Berater und interessierte Berufsgruppen.

Termine

Sa, 08.05.2027
09:00-17:00 Uhr

So, 09.05.2027
09:00-17:00 Uhr

und 2 mehr

Preis

620,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSB111080527

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 23.11.2026

Dozentin

Petra Krimphove

Jg. 1965; Frau Krimphove arbeitet seit vielen Jahren als Lehrerin und als ganzheitlicher Gesundheitscoach. In ihren Fortbildungen, Workshops und Coachings unterstützt sie Menschen achtsam und professionell darin, eine gute Selbstfürsorge und innere Balance zu entwickeln. Sie hilft ihnen das eigene Potential zu erkennen und zu leben und Blockaden zu lösen. Dabei greift sie auf verschiedene Ansätze aus NLP, The WORK, wingwave und dem Achtsamkeits- und Entspannungstraining zurück. Ihre Lebensgeschichte, ihre Erfahrungen und die Expertise aus ihrer langjährigen erfolgreichen Arbeit ermöglichen es ihr, auf ein fundiertes Know-how zurückgreifen zu können. Mit sehr viel Freude und Motivation arbeitet sie als Lehrerin, Dozentin und Referentin sowie in eigener Praxis.