Psychologie und Psychotherapie

Entspannungsverfahren & Tools im Coaching

Entspannung ist kein Luxus - sie ist eine Schlüsselressource in der Begleitung von Menschen mit Ängsten, Stress und innerer Unruhe. Für Coaches, Heilpraktiker/innen und Therapeut/innen gehört der bewusste Einsatz von Entspannungsverfahren daher zu den wichtigsten Grundlagen der professionellen Arbeit.

In diesem praxisorientierten Aufbau-Seminar erhalten Sie einen systematischen Überblick über die gängigsten und wirksamsten Entspannungsverfahren - von klassischen Methoden bis zu kreativen Ansätzen.

Seminarinhalte:

• Stressreaktion verstehen: Sympathikus, Parasympathikus & Cortisol
• Neurobiologie von Entspannung (Polyvagal-Theorie, Hirnforschung)
• Klassische Verfahren: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training,

Achtsamkeit/MBSR

• Atem- und Körperübungen für schnelle Wirkung im Coaching
• Kreative Tools: Fantasiereisen, Klopftechniken, Klang, Märchenarbeit
• Alltagstaugliche Strategien: Grübelzeit, Micro Habits, Journaling
• Praktische Anleitung: Entwicklung einer eigenen 15-Minuten-Übung

Ihr Nutzen:

• Souveräner Umgang mit unterschiedlichen Entspannungsverfahren
• Direkt einsetzbare Übungen für Einzel- und Gruppensettings
• Sicherheit, welche Methoden im Coaching geeignet sind - und wo die Grenze zur Therapie liegt.

Besonderheit: Sie erleben Entspannungsmethoden nicht nur theoretisch, sondern praktisch. Jede/r Teilnehmer/in erarbeitet im Seminar eine eigene Coaching-Übung, die sofort in der Praxis angewandt werden kann.

Das Seminarangebot richtet sich an therapeutisch Tätige.

Termine

Sa, 18.09.2027
10:00-17:00 Uhr

So, 19.09.2027
10:00-17:00 Uhr

Preis

280,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSC111180927

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.