

 **Psychologie und Psychotherapie**

Entspannungstherapie und -training

Entspannung ist eine unverzichtbare Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Ein Übermaß an Stress und Anspannung kann zu ernsthaften Erkrankungsbildern führen.

Wie groß das Bedürfnis nach Entspannung geworden ist, zeigen steigende Teilnehmerzahlen in entsprechenden Kursen. Entspannung ist offenbar für viele nichts Natürliches oder Selbstverständliches mehr, sondern muss neu erlernt werden. Entspannungstherapeuten und -trainer helfen ihren Klienten in diesem Lernprozess und leisten damit einen wichtigen Beitrag in Prävention und Therapie.

Die Paracelsus-Ausbildung bietet eine Auswahl erfolgreicher und bewährter Methoden, mit denen die Klienten Entspannung wieder erleben und in ihren Alltag integrieren können. Dabei werden westliche und östliche Techniken vorgestellt, um die Vielfalt aufzuzeigen und den individuell unterschiedlichen Bedürfnissen der Klienten gerecht zu werden.

Sie werden Entspannung in dieser Ausbildung ganz neu für sich entdecken!

Ausbildungsinhalte:

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Seminarleiterschein Grundkurs)
- Autogenes Training (Seminarleiterschein Grundkurs)
- Fantasiereise zum inneren Ort der Ruhe und Regeneration
- Qigong
- Entspannungswirkung von Farben und Düften
- Reise durch die Chakren und Wege zu ihrer Harmonisierung
- Klangschalenmassage

Die Methoden können in Einzel- und Gruppenarbeit eingesetzt werden, in eigener Praxis oder in vielen Einrichtungen für Wellness, Prävention und Gesundheit. Teilnehmer mit Heilerlaubnis können sie im Rahmen ihrer therapeutischen Praxis integrieren.

Teilnehmer/innen mit Heilerlaubnis erhalten von der Paracelsus Akademie ein Zertifikat „Entspannungstherapeuten/in“, Teilnehmer/innen ohne Heilerlaubnis den Abschluss zum/r „Entspannungstrainer/in“.

Diese Ausbildung wird als Modul ETS/WT der Wellnesstrainer/in-Ausbildung anerkannt. Zusätzlich ist eine Zertifizierung durch den Fachverband Wellness, Beauty und Gesundheit e.V. (WBG) möglich.

Näheres finden Sie auf den Seiten des WBG unter

<https://www.wellness-fachverband.de/verband/zertifizierung.html..>

Termine

Sa, 02.05.2026

10:00-18:00 Uhr

So, 03.05.2026

10:00-18:00 Uhr

[und 14 mehr](#)

Preis

2.300,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Konstanz

Salmannsweilergasse 1

78462 Konstanz

Tel. 07531-91 41 61

Seminarnummer

SSH77020526V

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 20.02.2026

Dozentin

Lilian Bürgel

Jg. 52. Lilian Bürgel studierte Psychologie an der Uni Freiburg, danach folgten Ausbildungen in verschiedenen Massagetechniken: Esalen-Massage, Psychic-Massage (nach Roberta Delong Miller), Lomi-Lomi-Nui, Kahiloha, Tiefenentspannungs-, Schwan-geren-, Baby- Massage, Pränatale Massage, Treggering (Gelenkarbeit), Rebalancing. Sie hat eine Ausbildung als Meditation-slehrerin, Reiki Meister/Lehrerin, Liz. Bewusstseins- und Motivationscoach, Chakra- und Energiearbeit, Stresstransformation. Lilian Bürgel arbeitete in verschiedenen Hotels als Trainerin im Wellnessbereich. Seit 1992 ist sie erfolgreich in ihrer eigenen Praxis tätig. Eine Ausbildung als Hypno-Therapeut mit Rückführungsmethoden rundet ihr Profil ab.