Psychologie und Psychotherapie

Entspannungscoach – Online-Infoveranstaltung

Stress, berufliche Belastungen und die Anforderungen des Alltags können das körperliche und psychische Wohlbefinden beeinflussen. Entspannungsverfahren und gezielte Stressbewältigungsstrategien können dazu beitragen, innere Ruhe zu fördern, persönliche Ressourcen zu stärken und einen bewussteren Umgang mit Belastungen zu entwickeln. Entspannungscoaches unterstützen Menschen dabei, geeignete Methoden kennenzulernen und in ihren Alltag zu integrieren.

Diese kostenfreie Online-Informationsveranstaltung bietet einen umfassenden Einblick in das Tätigkeitsfeld des Entspannungscoachings sowie in die Inhalte, den Aufbau und die beruflichen Anwendungsmöglichkeiten der Ausbildung „Entspannungscoach“, die am 10.01.2027 in Präsenz an der Paracelsus Gesundheitsakademie Augsburg beginnt.

Vorgestellt werden die Grundlagen der Stressentstehung und Stressbewältigung sowie verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden. Dazu gehören Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemtechniken, Fantasiereisen und Übungen zur Körperwahrnehmung. Weitere Themen sind die Förderung von Resilienz, die individuelle Gestaltung von Entspannungsangeboten sowie die professionelle Anleitung und Begleitung von Einzelpersonen und Gruppen.

Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden Informationen zu den Teilnahmevoraussetzungen, zum organisatorischen Ablauf der Ausbildung und zu möglichen beruflichen Einsatzbereichen. Praxisnahe Beispiele vermitteln einen Eindruck der Methoden und ihrer Anwendungsmöglichkeiten. Abschließend besteht Gelegenheit für individuelle Fragen.

Zielgruppe: Psychologische Berater/innen, Heilpraktiker/innen, Coaches, Pflegefachkräfte, Sozialpädagogen/innen, Erzieher/innen, Yogalehrer/innen sowie Fachkräfte aus Gesundheitsförderung, Prävention, Wellness, Pädagogik und betrieblichem Gesundheitsmanagement. Ebenso geeignet für weitere interessierte Berufsgruppen, die sich im Bereich Entspannung und Stressbewältigung qualifizieren möchten.

Termin

Fr, 18.12.2026
17:00-18:00 Uhr

Preis

Kostenfrei! *

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

INF89181226

Anmeldemöglichkeiten

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 24.11.2026

Dozent

Viktor Lindt

Viktor Lindt, Jg. 1977, ist staatlich examinierter Gesundheits- und Krankenpfleger, MEDICPROOF-Pflegegutachter und MEDICPROOF-Pflegetrainer sowie geprüfter Psychologischer Berater, Trauerbegleiter, Trauerredner, Aromapraktiker, MPU- und Suchtberater. Seine berufliche Erfahrung verbindet Pflege, Beratung, Begleitung, Gesundheitswesen und Verwaltung. Im Gesundheitsamt ist er mit der Überprüfung und Zulassung ambulanter Pflegedienste sowie nichtärztlicher Heilberufe betraut. Als Dozent steht er für fachliche Tiefe, Praxisnähe, Empathie und eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen. Schwerpunkte: Pflegeberatung, Trauerbegleitung, Trauerreden, Sucht- und MPU-Beratung, Stressbewältigung, Resilienz, Burnout, Mobbing, Demenz, Sexualberatung, Aromapraxis, AT und PMR.