

Entspannungstherapie und -training

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



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; Klangschaalenmassage

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>.

Dozent/in Heike Ollek-Schmidt: Jg. 1965. Sie absolvierte eine Ausbildung zur Yogatherapeutin, Qigong-Lehrerin, zum Entspannungs-Coach und zur Resilienztherapeutin. Frau Ollek-Schmidt ist Dozentin beim Landessportverband Schleswig-Holstein und arbeitet seit 32 Jahren in der Fitness- und Gesundheitsbranche.

Dozent/in Grit Hummelsheim: Jg. 1975, verheiratet, zwei Kinder. Nach einer kaufmännischen Ausbildung und Weiterbildung zu Personalfachkauffrau arbeitete Frau Hummelsheim viele Jahre in diesem Bereich. Seit 2001 bildet sie an verschiedenen Fernschulen Studenten im Bereich Personalwesen aus. Ergänzend absolvierte sie die Ausbildung zur begleitenden Kinesiologin und darauf aufbauend u.a. systemisch-soziologische Kinesiologie, Kinergetics/R.E.S.E.T. und psychologische Kinesiologie. Seit 2013 fortlaufende Aus- und Weiterbildung im Bereich Qigong durch chinesische Master und erfolgreiche Ausbildung zur Qigong-Lehrerin (Level 1&2) an der Paracelsus-Schule Hamburg. Seit 2021 als Dozentin an den Paracelsusschulen Hamburg und Kiel im Bereich Qigong tätig. Zertifiziert von der Zentrale Prüfstelle Prävention gemäß SGB.

Termine:

Sa. 10.01.2026

So. 11.01.2026

Sa. 31.01.2026

So. 01.02.2026

Sa. 14.02.2026

So. 15.02.2026

Sa. 28.02.2026

jew. 09:00-17:00 Uhr
weitere Unterrichtstermine
unter paracelsus.de

Preis:

2300,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Barmbeker Str. 8
22303 Hamburg
Tel. 040 - 691 11 91**

Seminarnummer:
SSH20100126V

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

