

Entspannungspädagoge

Kompakt

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Erfolgreiche und langfristige Stressbewältigung gelingt mit medizinisch verifizierten Entspannungsmethoden.

Erlernen Sie die standardisierten Entspannungsverfahren (AT und PMR), sowie

die Meditation und geben Sie dieses Wissen professionell weiter. Diese Verfahren sind bewährte Coping Skills, die ihren Klienten helfen, besser durchs Leben zu kommen. In dieser kompakt konzipierten Fortbildung erlernen Sie in Theorie und Praxis:

- das Autogene Training nach Prof. Dr. Schultz (Wirksamkeit belegt mit über 90 Jahren Doppelblindstudien)
- die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (Wirksamkeitsnachweis durch medizinische Studien)
- die Meditation (Belegte Stressreduktion nach Dr. Ulrich Ott, Neurowissenschaftler und Meditationsforscher)

Sie üben:

- das professionelle Anleiten
- das Erarbeiten von Kurskonzeptionen
- das Anleiten von PMR, AT und Meditation

Für das Autogene Training und für die Progressive Muskelrelaxation erhalten Sie jeweils einen Seminarleiterschein.

Die medizinische Wirksamkeit von progressiver Muskelentspannung und autogenem Training wurde durch Studien belegt, es konnte nachgewiesen werden, dass leichte und mittelgradige Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen, Schlafstörungen, chronische Schmerzen oder psychosomatische Erkrankungen dank dieser Verfahren positiv beeinflusst werden können. Meditation gilt heute als Entspannungsverfahren mit nachgewiesener Wirksamkeit aus der Hirnforschung. So werden zum Beispiel Trainingsprogramme mit Achtsamkeitsmeditation erfolgreich bei der Behandlung körperlicher und psychischer Erkrankungen eingesetzt. Erlernen Sie die standardisierten Entspannungsverfahren (AT und PMR), sowie die Meditation und geben Sie dieses Wissen professionell weiter. Diese Verfahren sind bewährte Coping Skills, die ihren Klienten helfen, besser durchs Leben zu kommen.

Besonders empfohlen für: Heilpraktiker Psychotherapie, Psychologische Berater, Heilpraktiker. Offen für alle Interessierten.

Dozent/in Brigitte Stapp-Bretsch: Jg. 1957, HP und Dipl.-Sozialpädagogin, absolvierte nach ihrem Anerkennungsjahr im Milton-Erickson-Institut bei Dr. Gunter Schmidt (Heidelberg) Ausbildungen in systemischer Therapie, klinischer Hypnose, klientenzentrierter Gesprächsführung nach Rogers, Paar- und Familienberatung, Akupunktur in Sri Lanka, Supervision bei Dr. Fritz Simon, Heidelberg, sowie Fortbildungen in NLP, TZI, Focusing und Gestalttherapie nach F. Perls, Naturheilverfahren der russischen Volksmedizin und Pranatherapie, Homöopathie (DHU) und Wirbelsäulentherapie nach Dorn, sowie Übungsleiterlizenzen des LSB. Sie arbeitete in einem humanitären Akupunkturprojekt in Sri Lanka mit und studierte medizinischen Ayurveda in Deutschland/Indien. Seit 1996 führt sie eine eigene Naturheilpraxis mit integriertem Bewegungsstudio.

Termine:

Di. 26.08.2025

Mi. 27.08.2025

Do. 28.08.2025

Di. 02.09.2025

Mi. 03.09.2025

Do. 04.09.2025

Di. 23.09.2025

jew. 09:00-14:00 Uhr
weitere Unterrichtstermine
unter paracelsus.de

Preis:

1450,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Frauenlobplatz 2
55118 Mainz
Tel. 06131 - 961696**

Seminarnummer:
SSH65260825

Anmeldemöglichkeiten:

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

