



Die virtuelle Intensiv-Ausbildung zur Entspannungstrainer:in / Therapeut:in im Norden von Hamburg.

Schon lange Zeit verbinden viele von uns das Thema Entspannungstherapie mit Gedanken an Räucherstäbchen und esoterischen Klängen. Die moderneren Ideen der Menschen, um zu entspannen, bewegten sich dann in Richtung von Sauna- und SPA-Tagen. Das funktioniert aber längst nicht für Jeden und wenn dann oft nur temporär. Renommierte Psycholog:innen und Ärzt:innen engagieren sich schon sehr lange für die soziale und psychologische Relevanz von Entspannungstherapien und deren (gesundheitsrechtliche) Akzeptanz in der Gesellschaft, um das staubige Stigmata von dem Begriff „Entspannungstherapie“ zu entkoppeln.

**Entspannungstherapie mit esoterischen Ansätzen gibt es bei mir nicht.
Entspannungspunkt ist angesagt!**

In der von mir angebotenen und zertifizierten virtuellen Intensiv-Ausbildung zum Entspannungstherapeut:in erfährst du, wie man die Entspannung mit einfachen Übungen in den Alltag einbauen und direkt davon profitieren kann und wie Du eigene Klienten dabei anleiten und unterstützen kannst.

Es zählt nur die praktische und schnelle Anwendbarkeit, damit Deinen zukünftigen Klient:innen direkt geholfen wird. Sie können unmittelbar ihre Work-Live-Balance wesentlich positiver gestalten und bleiben motiviert bei der Stange.

Darin liegt die Zukunft und dein Erfolg in der Entspannungstherapie. Aus meiner Sicht wird nur die praxisorientierte Umsetzung den hohen Bedarf zufriedenstellend in der Zukunft decken können.

Du wirst von mir lernen, wie du die vielfältigen Methoden der Entspannung einsetzen kannst um Themen und Blockaden deiner Klient:innen klar werden zu lassen, um dann ein Umdenken und Umstrukturieren bei ihnen zu ermöglichen. Gemeinsam werdet ihr dann an konkreten Themen arbeiten können. Dazu lernst du therapeutische Interventionen anzuwenden und mutig die Schwelle des eigenen Bewusstseins zu übertreten. „How to teach“ ist einer meiner Schwerpunkte in der Ausbildung und du profitierst hier absolut von meinen Erfahrungen.



Intensiv heißt intensiv – wir gehen mit der Zeit und den virtuellen Möglichkeiten, die du auch für dein eigenes Angebot nutzen kannst.

Corona hat gezeigt – wir müssen uns ungeplanten und durchaus schwierigen Situationen anpassen. Dieser Ausbildungskurs ist dafür mit das beste Beispiel. Ursprünglich designed für eine Präsenzveranstaltung mit mehreren Teilnehmer:innen, habe ich durch die Pandemie auf eine virtuelle Ausbildung umgeschwitched.

Aber was daran heißt intensiv?

Intensiv bedeutet die Möglichkeit, diese Ausbildung sogar im 1:1 zu absolvieren oder in Kleingruppen bis maximal 3 Teilnehmer:innen. So ist ein intensives und zielführendes Lernen gewährleistet, was auch im virtuellen Kontext dennoch den maximalen Erfolg mit sich bringt. Intensiv heißt auch, dass wir die Möglichkeit haben, auf Deine individuellen Bedürfnisse im Lernen selbst und in den benötigten Schwerpunkten einzugehen.

Die Struktur des Intensiv-Trainings habe ich auch nochmal angepasst: Erlernen – Üben – Implementieren

Das bedeutet, dass wir gemeinsam die Methoden und Kompetenzen erlernen – sowohl in der Rolle der Klient:in als auch in der Rolle der Therapeut:in. Üben bedeutet Wiederholungen – sowohl im Trainingskontext als auch im Selbststudium. Hierzu arbeite ich mit entsprechenden MP3-Anleitungen, die du zu Kursbeginn zur Verfügung gestellt bekommst.

Somit ist bei dieser Intensiv-Ausbildung auch ein wichtiger Baustein das Selbststudium, also das selber erfahren von Entspannungsübungen und dadurch das Verinnerlichen der Abläufe und durch die selber gemachten Erfahrungen auch in eine Selbstreflexion zu gehen, was du selbst brauchst und wie du das für deine zukünftigen Klient:innen ebenfalls möglich machen kannst.

Auch wenn das Konzept des Trainings virtuell ausgelegt ist, so ist eine Präsenzorganisation in meinen Schulungsräumen oder ein hybrides Modell generell möglich. Durch die Arbeit in 1:1-Settings oder in Kleingruppen ist eine entsprechende Termingestaltung innerhalb der Woche (Mo-Sa) flexibel gestaltbar, gleiches gilt für die Intervalle der Trainingstermine.

Für die Intensiv-Ausbildung zur Entspannungstrainer:in / Therapeut:in habe ich 10 Module entwickelt, die auf der Basis der theoretischen Grundlagen in meiner Ausbildung und meinem praktischen Knowhow als Entspannungstherapeut aufbauen. Meine Kompetenz als virtueller Trainer lasse ich dabei natürlich ebenfalls mit einfließen.

MODUL-ÜBERSICHT

1) Virtuelle Präsenz und Tools	2) How to teach	3) Autogenes Training	4) Progressive Muskelrelaxation
5) Yoga	6) Achtsamkeit	7) Meditation	8) Ich
	9) Behandlungspläne schreiben	10) Abschlussprüfung und Zertifikat	

Virtuelle Präsenz und Tools:

Wie komme ich richtig rüber, wie ist das Framing meiner virtuellen Session und wie löse ich die Problematik, wenn ich Übungen vormachen möchte oder gegenseitig virtuell üben möchte?! Alles das wird in diesem Modul behandelt. Von der eigenen Stimme, Präsenz, Gestaltung des Raumes, Nutzung und Kennen der Video-Tools sowie benötigtes Equipment und Best Practices für ein professionelles eigenes Standing werden wir behandeln

How to teach:

Ein Gespür für Menschen und ihre Bedürfnisse zu entwickeln, ist ein MUSS in der Arbeit mit Klient*innen. Hier lernst du aber auch zu befähigen - Grundregeln zur Seminargestaltung, Themenstrukturierung, Interventionsmöglichkeiten und ich bringe Erfahrungen aus der Praxis mit ein. Wir werden Fragen wie „Welche Entspannungstechnik ist wofür geeignet?“ und „Welches Equipment werde ich an?“ klären. Am Ende dieses Moduls wirst du eigene Seminarkonzepte erstellen können, die eine direkte Verbindung zu deinen Klient*innen herstellt.

Autogenes Training

Ich wende autogenes Training in meiner Arbeit als Entspannungspunkt von Anbeginn an. Dieses Wissen um die Grundlagen des Autogenen Trainings und die Erfahrungen in der Anwendung teile ich mit dir. Zudem hast die Möglichkeit den Seminarleiter*innenschein zu erwerben im Bereich „Autogenes Training Grund- und Oberstufe“.

Progressive Muskelrelaxation:

Neben dem Autogenen Training ist die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen eine zweite Methodik der Entspannung. Es gibt Klient:innen, den liegt Autogenes Training mehr und es gibt andersherum welche, die finden die PMR wesentlich wirksamer für ihre Entspannung. Insofern nutzen wir diese Ausbildung auch, um zielgerichtet beide Methoden einfließen zu lassen.

Yoga

In den vergangenen Jahren hat sich Yoga zu einem gewissen Lifestyle entwickelt - Yoga hat es in unsere moderne Welt geschafft, jedoch ohne die Verbindung zum Ursprung der Yogapraxis zu verlieren. Yoga schafft es Körper und Geist zu verbinden und trägt so zur Gesunderhaltung von uns Menschen bei. Diese Vorteile von Yoga nutze ich in meiner Ausbildung der Entspannungstherapie. Auch ohne „Verbiegen“ seiner selbst!

Achtsamkeit

Ich empfinde das Wort „Achtsamkeit“ nicht nur als Modewort. An mir selbst habe ich schmerzlich erlebt, welche unabdingbare Fähigkeit und Verantwortungsübernahme für sich selbst damit verbunden ist. Achtsam zu sein, ist eine vorgelagerte Aufgabe um „entspannen“ zu können. Diese schmerzliche Erfahrung hat mich selbst empowert – davon gebe ich dir was ab!

Dazu gehört natürlich auch speziell im virtuellen Kontext einmal gemeinsam zu schauen, zu erlernen und zu üben, welche Achtsamkeitsübungen, Atemübungen und Tools sich auch gerade im virtuellen Kontext gut einbinden und vermitteln lassen.

Meditation

Jaaaa, die gängigen Mythen um Meditation – auch hier hörst du sicher schon die Klangschale, das Om... Aber Meditation kann eine mächtige Wirkkraft haben. Ich zeige Meditationsarten und deren wichtigste Schwerpunkte. Die Bedeutung der Atmung ist essenziell bei der Atmung und nicht nur hier – sie schenkt Leben und Herzschlag, deshalb zieht sie sich wie ein roter Faden durch das Thema „Entspannung“.



Ich

Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Wer will ich sein?

Diese Fragen beschäftigen jeden von uns. Wir setzen uns mit ihnen auseinander – unweigerlich, wenn wir uns mit der Gesunderhaltung unser selbst nachhaltig beschäftigen möchten. Deshalb begleitet uns das ICH-Sein durch dieses Modul. Glaubenssätze – die Auseinandersetzung mit ungewollten Realitäten, Anbinden, Loslassen, das Steuern von Realitäten sind ein ganz elementarer Teil, um sein Bewusstsein auf unterschiedlichen Ebenen zu erleben und auch zu erweitern.

Behandlungspläne schreiben

Jede Klient:in ist anders – daher ist es umso wichtiger, zielgerichtet und Klient:innen-zentriert zu schauen: „Was braucht mein Gegenüber?“ Das zu Papier zu bringen und entsprechend auch zielführend umzusetzen ist Bestandteil dieses Moduls. Welche Inhalte, wie viel Wiederholungen und welche Intervalle – alles das werden wir in dem Zusammenhang besprechen und erlernen

Auf Wunsch das Zusatzmodul „Marketing und Positionierung“ dazu buchen!

Du willst dich als Entspannungstherapeut:in selbstständig machen oder dein Portfolio erweitern. Ich kann dir mit einem Zusatzmodul beim Start unter die Arme greifen. Ob Nische, Name, Produkt oder Homepage – ich zeige dir, wie du dich als Marke gut positionieren kannst.

Was kostet die Intensiv-Ausbildung?

Die 10 Module werden in Summe in 5 Tagen vermittelt, die Module können zusammengelegt werden oder einzeln je nach zeitlicher Verfügbarkeit organisiert werden.

Der gesamte Kurs inkl. dem Kursmaterialien, den MP3-Dateien sowie dem Training selber kostet 2.395 €.

Das Zusatzmodul Marketing und Positionierung gibt es inkl. 3 Extra-Coaching-Stunden und Übungen sowie Material für 400 €

Eine Ratenzahlung über drei Monatsraten ist ohne Probleme möglich.

Habe ich dich überzeugt? Dann...



Make yourself an ePunk!

In der Summe aller Module erhältst du neben theoretischen Grundlagen und rechtlichen Basics von mir vor allem absolute Authentizität in meinem TUN – also 100% Entspannungspunk.

Der Abschluss der Ausbildung markiert eine Entspannungsübungs-Präsentation miteinander, zu deren Vorbereitung auch gehört, einen Therapieplan zu entwickeln. Das Zertifikat wird von der Cert-EU ausgestellt und markiert somit auch eine offizielle Bestätigung für deine durchgeführte Weiterbildung zum Entspannungstherapeuten.