

Ausbildung zum/r

AQUATIC- WELLNESSTRAINER/IN

Wer sich im Alltag anstrengt und anspannt braucht, um sich gesund und lebendig zu fühlen, eine regelmäßige Möglichkeit, die ihm effektiv und nachhaltig erlaubt, ganz loszulassen und wieder weich und fließend zu werden. Diese Möglichkeit bietet das warme Wasser. Der Schwerkraft fast enthoben!

Aquatic-Wellness ist eine neuartige Methode zur Harmonisierung und Vitalisierung des ganzen Menschen. Sie besteht aus einer Kombination verschiedener Bewegungs- und Entspannungstechniken die, im 35° warmen Wasser angewendet, körperlich-geistige Erholung und Ausgewogenheit bewirken. Rhythmische, harmonisch fließende Bewegungen bringen dem Körperbewusstsein neue Impulse. Die Atmung vertieft sich, ein gesteigertes Wohlbefinden und ein verbessertes Körperbewusstsein sind die natürlichen Folgen. Durch Entlastung von beruflichem oder privatem Stress kann sich der Mensch danach entspannt und flexibler, erfrischt und körperlich leistungsfähiger fühlen und ist den Anforderungen des Alltags besser gewachsen.

Wirkungen des Aquatic-Wellness

- Stressabbau, Entspannung, tiefe innere Ruhe
- Zentrierung und Ausgeglichenheit
- Wecken von Lebensfreude, Vitalität und Zufriedenheit
- Förderung des körperlichen, sozialen und psychischen Wohlbefindens
- Entlastung des gesamten Körpers, der Wirbelsäule, Gelenke, Muskulatur
- Harmonisierung alter Halte- und Bewegungsmuster
- Verbesserung des Gleichgewichts
- Vertiefung der Atmung
- Sensibilisierung der Körperwahrnehmung und Sinne

Die Teilnehmer dieser Ausbildung erlernen unter fachkundiger Anleitung die wesentlichen Grundzüge des **Aquatic-Wellness** wie Balance mit Auftriebshilfen, das unterstützte Schweben im Wasser, leichtes Herz-, Kreislauf- und Entspannungstraining etc.. Darüber hinaus lernen sie spielerisch leicht, an sich und anderen Bewegungsformen anzuwenden, die auf den entspannenden Wirkungen des **Aquatic-Wellness** und anderen anerkannten Bewegungsmethoden aufbauen.

Zielgruppe: Einsatzmöglichkeiten für diese neue und zeitgemäße wellnesorientierte Fortbildung gibt es in allen Warmwasser-Pools: Thermalbäder, SPA's, Kurhotels, Wellness-Einrichtungen. Sie ist bestens geeignet für alle Gesundheitsberufe und auch für Laien, um im Privaten wie im Präventiv- und Wellnessbereich tätig zu werden.

Auszüge aus den Inhalten der gesamten Ausbildung

- Körper- und Bewegungsbewusstsein im Wasser neu erarbeiten
- Theorie und Geschichte der neuen Wassermethoden
- Verschiedene Entspannungsmethoden im warmen Wasser
- Atmung im warmen Wasser / Atemschulung
- Der richtige Stand im Wasser
- Nähe- / Distanzübungen
- Aktive und passive Bewegungs- und Entspannungsübungen
- Vorstellung der Hilfsmittel (Noodle, Nackenkissen, Igelbälle, Floats)
- Lagerungsmöglichkeiten des Menschen auf den Hilfsmitteln
- Physische und psychische Wirkungen des warmen Wassers
- Angewandte Anatomie
- Kommunikationsübungen
- Erarbeiten und Erproben verschiedener Berührungsqualitäten im Wasser und an Land
- Verbale Entspannungsreisen
- Verschiedene Massagetechniken im Land und im Wasser
- Grundlagen der Aquatic-Wellness-Basisübungen

Themen der Wochenenden

1) Noodle Arbeit I

2) Noodle Arbeit II

3) Übergang Noodle Arbeit zu Basisbewegungen

4) Gruppenarbeit - Aktive Gruppenübungen im Wasser und an Land (Bewegung, Dehnung, Muskelaufbau, Koordination)

5) Integrationswochenende der gelernten Übungen (Wiederholung und Zusammenfassung)

6) Abschlusswochenende:

- Jeder leitet eine Gruppensequenz unter Supervision
- Abschlussprüfung - Multiple Choice und Praxis einer Einzelsitzung am Klienten
- Supervision
- Marketing, Recht und Existenzgründung



Empfehlung: 3 Sitzungen bei Praktizierenden als Klient. Zwischen jedem Wochenende mindestens eine Übungssitzung als Aquatic-Wellnesstrainer / Praktizierender.

Dauer:

108 Unterrichtsstunden

Kosten:

EUR 1.490,-

Abschluss:

DPS-Zertifikat

Durchführungsorte und Starttermine:

Nähere Informationen hierzu erhalten
Sie bei Ihrer örtlichen Studienleitung
oder unter: www.paracelsus.de

Mehr Informationen:

deutsche paracelsus schulen
für Naturheilverfahren GmbH

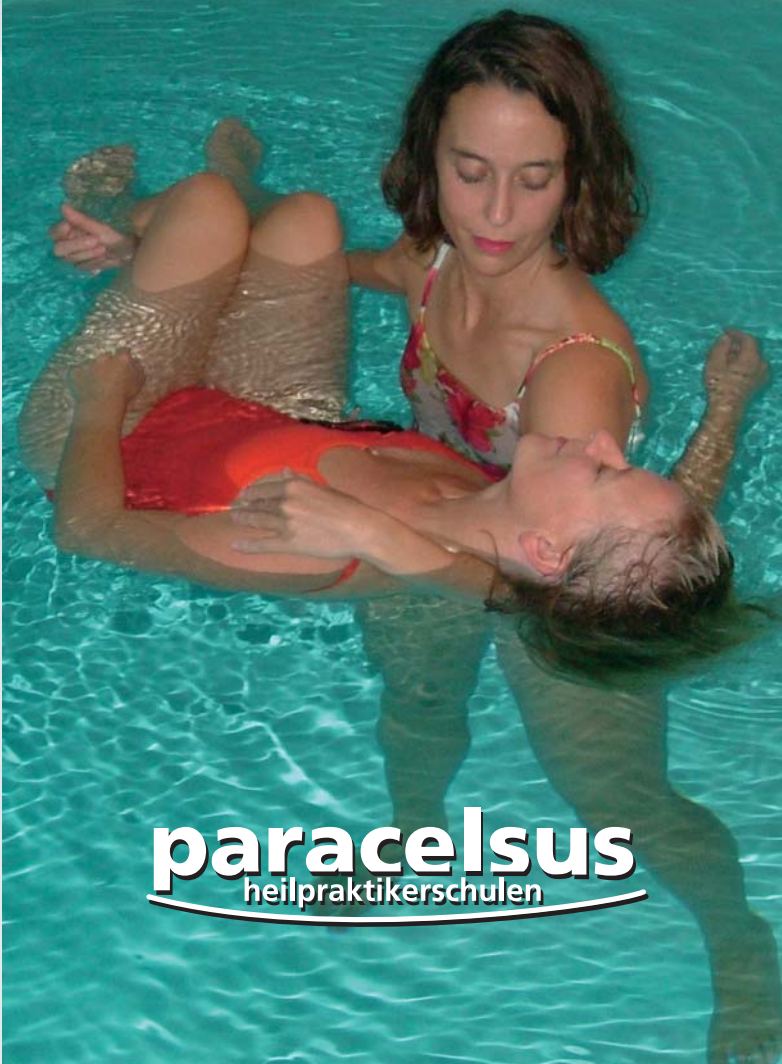
Zentrale: Simmerner Straße 75 • 56075 Koblenz
Tel.: 0261 / 9 52 52-0 • Fax: 9 52 52-11

Info-Hotline: 01803 - 218 219

Internet: www.paracelsus.de

Ausbildung zum/r

AQUATIC- WELLNESSTRAINER/IN



paracelsus
heilpraktikerschulen

AQU/29-09-06