

**Pflege und Geriatrie**

Entspannungstraining mit Senioren/innen

Immer stärker leiden auch ältere Menschen unter Stress und Leistungsdruck. Die Folgen sind häufig innerliche Unruhe, Erschöpfung und psychosomatische Beschwerden.

Entspannungsverfahren können helfen, mit alltäglichen Stresssituationen besser umzugehen und die Lebensqualität zu verbessern. Bei der Arbeit mit Senioren/innen muss sowohl die körperliche als auch die seelische Verfassung berücksichtigt und das Training dementsprechend modifiziert und an die besonderen Bedürfnisse dieser Klientel angepasst werden.

Seminarinhalt:

- Hintergrundwissen um physische und psychische Veränderungen im Alter
- Hintergrundwissen zu Stress und Entspannung
- Indikationen/ Kontraindikationen
- Seniorengerechte Übungen aus Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung
- Seniorengerechte Entspannungsgeschichten und Fantasiereisen unter Einsatz von Klängen und Düften
- Bewegung und Entspannung
- Methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit
- Praktische Durchführung anhand von Beispiel-Kurseinheiten

Das Seminar richtet sich vor allem an Heilpraktiker/innen, Psychologische Berater/innen, Entspannungstrainer/innen, Pflege- und Betreuungspersonal.

Bitte eine Decke/Unterlage, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Termine

Sa, 24.01.2026
10:00-17:00 Uhr
So, 25.01.2026
10:00-17:00 Uhr

Preis

250,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Berlin
Hallerstraße 3-6
10587 Berlin
Tel. 030-89 09 21 93

Seminarnummer

SSH10240126

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 17.01.2026

Dozent

Ingo Weihrauch

Jg. 1966. Er absolvierte die Ausbildung zum Heilpraktiker an der Paracelsus Schule und studierte Human- und Zahnmedizin. Schwerpunkte liegen im Bereich der Paartherapie, systemische Aufstellungsarbeit, provokative Therapie, Persönlichkeitsanalyse, Coaching und Behandlung von Angstpatienten. Er verfügt über mehrjährige Erfahrung in der Geronto- und Akutpsychiatrie. Seit 2008 hat Herr Weihrauch viele Weiterbildungen im Bereich der ästhetischen Faltenunterspritzung absolviert, sowie eine Spezialisierung im Bereich Zahnimplantate.