

 Psychotherapie

Entspannungstherapie und -training

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
- Klangschalenmassage

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..>

Termine

Sa, 10.01.2026
09:00-17:00 Uhr
So, 11.01.2026
09:00-17:00 Uhr
[und 14 mehr](#)

Preis

2.300,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Hamburg
Barmbeker Str. 8
22303 Hamburg
Tel. 040-6911191

Seminarnummer

SSH20100126V

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 16.12.2025

Dozentin

Pina Heidrich

Jg. 1964. Sie war lange in kreativen Führungspositionen in der Film- und Fernsehbranche und als Kulturmanagerin tätig. 2003 absolvierte Frau Heidrich die Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie an der Paracelsus Schule Berlin. Sie erwarb Zusatzqualifikationen u.a. als NLP-Master (DVNLP), in Systemischem Coaching und Aufstellungen, in Big Five For Life (bei John Strelcicky), EMDR, betrieblichem Gesundheitsmanagement, als Burnout-Beraterin, Achtsamkeitstrainerin und Kunsttherapeutin. Seit Anfang 2005 bietet sie Coaching, Therapie und Beratung in eigener Praxis für Einzelklienten/innen sowie Seminare und Mitarbeiter-/Führungskräftecoachings für Firmen an. Von 2006 bis 2020 war sie Studienleiterin der Paracelsus Schule Aachen. Frau Heidrich zog 2020 in das Wendland/Niedersachsen um. Seit 2006 ist sie als Dozentin an den Paracelsus Schulen mit den