

 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, 21.02.2026

10:00–18:00 Uhr

So, 22.02.2026

10:00–18:00 Uhr

[und 14 mehr](#)

Preis

2.300,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Bielefeld

Herforder Str. 74

33602 Bielefeld

Tel. 0521-136 80 63

Seminarnummer

SSH48240126V

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 27.01.2026

Dozentin

Jasmin Kemper

Jg. 1987; Fachkosmetikerin seit 2007 mit den Inhalten Med. Fußpflege, App. Kosmetik, Ganzkörpermassage, Wellnessbehandlungen; Weitere Fachausbildungen im Themenfeld Massage und Kosmetik:

Hot- Stone-Massage, Kräuterstempelmassage, Aromaölmassage, Meridian Bürstenmassage, Ayurveda Massage, diverse Körperanwendungen, Wimpern und Augenbrauen Lifting und langjährige Erfahrung in der Anwendung dieser Methoden.

Ausbildung z. Entspannungstrainerin bei den Deutschen Paracelsus Schulen und freiberufliche Tätigkeit an Rehakliniken und Wellness-Einrichtungen in den Bereichen QiGong, PME, Autogenes Training und Nordic Walking. Selbstständigkeit im eigenen Kosmetikstudio in Bad Salzuflen.