

 Psychotherapie

## Entspannungsverfahren & Tools im Coaching

Entspannung ist kein Luxus – sie ist eine Schlüsselressource in der Begleitung von Menschen mit Ängsten, Stress und innerer Unruhe. Für Coaches, Heilpraktiker/innen und Therapeut/innen gehört der bewusste Einsatz von Entspannungsverfahren daher zu den wichtigsten Grundlagen der professionellen Arbeit.

In diesem praxisorientierten Aufbau-Seminar erhalten Sie einen systematischen Überblick über die gängigsten und wirksamsten Entspannungsverfahren – von klassischen Methoden bis zu kreativen Ansätzen.

Seminarinhalte:

- Stressreaktion verstehen: Sympathikus, Parasympathikus & Cortisol
- Neurobiologie von Entspannung (Polyvagal-Theorie, Hirnforschung)
- Klassische Verfahren: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training,

Achtsamkeit/MBSR

- Atem- und Körperübungen für schnelle Wirkung im Coaching
- Kreative Tools: Fantasiereisen, Klopftechniken, Klang, Märchenarbeit
- Alltagstaugliche Strategien: Grübelzeit, Micro Habits, Journaling
- Praktische Anleitung: Entwicklung einer eigenen 15-Minuten-Übung

Ihr Nutzen:

- Souveräner Umgang mit unterschiedlichen Entspannungsverfahren
- Direkt einsetzbare Übungen für Einzel- und Gruppensettings
- Sicherheit, welche Methoden im Coaching geeignet sind – und wo die Grenze zur Therapie liegt.

Besonderheit: Sie erleben Entspannungsmethoden nicht nur theoretisch, sondern praktisch. Jede/r Teilnehmer/in erarbeitet im Seminar eine eigene Coaching-Übung, die sofort in der Praxis angewandt werden kann.

Das Seminarangebot richtet sich an therapeutisch Tätige.

### Termine

Sa, 19.09.2026  
10:00–17:00 Uhr

So, 20.09.2026  
10:00–17:00 Uhr

### Preis

280,00 €

### Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

### Seminarnummer

SSA111190926

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 14.04.2026

Dozent

### Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.