

 Psychotherapie

## Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche – Kursleiterschein

Schon Kinder leiden unter Stress und Leistungsdruck. Die Folgen sind häufig motorische Unruhe und Unkonzentriertheit bis hin zu AD(H)S, Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten.

Entspannungsverfahren können helfen, mit alltäglichen Stresssituationen fertig zu werden. Entspannungsverfahren mit Kindern sind in der Anwendung jedoch anders zu handhaben als mit Erwachsenen.

Diese Fortbildung befähigt Sie zur Durchführung von Entspannungskursen für Kinder in Kindergärten, Schulen, freien Kinder- und Jugendzentren, in Familienbildungsstätten und Volkshochschulen. Methodisch-didaktisches Know-how zum Aufbau einer Kurseinheit werden ebenso vermittelt wie das intensive Üben von praktischen Durchführungen anhand von Beispiel-Kurseinheiten.

Seminarinhalte:

- Hintergrundwissen zu Stress und Entspannung
- Autogenes Training für Kinder und Jugendliche
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson für Kinder und Jugendliche
- Entspannungsgeschichten und Fantasiereisen
- Meditative Spiele und Stilleübungen
- Methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit
- Praktische Durchführung anhand von Beispiel-Kurseinheiten
- Aufbau von Kurseinheiten nach Zielgruppen: Kinder, Schüler, Jugendliche
- Aufbau von kompletten Kursen, z.B. zur Bewältigung von Prüfungsangst

Diese Fortbildung wendet sich insbesondere an Berufsgruppen aus dem psychotherapeutischen Kontext, Jugend- und Sozialarbeiter/innen, Erzieher/innen bzw. Mitarbeiter/innen im Kindergarten/-hort und Lehrer/innen.

Bitte bequeme Kleidung, kleines Kissen, Laken oder Badetuch und Schreibzeug mitbringen.

### Termine

Fr, 26.06.2026  
10:00–17:00 Uhr  
Sa, 27.06.2026  
10:00–17:00 Uhr  
[und 1 mehr](#)

### Preis

360,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Jena  
Karl-Marx-Allee 20  
07747 Jena  
Tel. 03641-42 02 34

### Seminarnummer

SSH06260626

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 11.05.2026

Dozent

**ozententeam**

Dozenten werden noch bekannt gegeben.