

 Psychotherapie

## Entspannungscoach

Diese Fachfortbildung vermittelt, wie bewährte Entspannungsverfahren vermittelt oder in Beratungs- und Coachingprozessen eingesetzt werden können, um Menschen in ihrer Selbstregulation und Stressreduktion zu unterstützen.

Viele Menschen erleben ihren Alltag mit erhöhter Anspannung, innerer Unruhe und eingeschränkter Erholungsfähigkeit. So kommen auch die Klienten/innen in Beratungs- und Coachingsitzungen.

Das Seminar vermittelt ein grundlegendes Verständnis von Stress, Nervensystem und Entspannung und zeigt, warum Entspannungsverfahren heute eine wichtige Ergänzung für den Alltag und die begleitende Arbeit darstellen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der praktischen Vermittlung und Selbsterfahrung. Die Teilnehmer/innen lernen zentrale Verfahren nicht nur theoretisch kennen, sondern erleben deren Wirkung unmittelbar selbst. Dadurch entwickeln sie ein Gespür dafür, wie unterschiedliche Methoden wirken und wann sie sinnvoll eingesetzt werden können.

Im Mittelpunkt stehen die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Grundlagen des Autogenen Trainings, Achtsamkeitsübungen und Meditation.

Inhalte:

- Grundlagen von Stress
- Nervensystem und Entspannung
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Grundlagen des Autogenen Trainings
- Achtsamkeitsübungen und Meditation
- Körperwahrnehmung und innere Ruhe
- Selbsterfahrung
- Transfer in Alltag, Beratung und Coaching.

Das Seminar richtet sich an therapeutisch arbeitende Fachpersonen, Coaches und Berater und interessierte Berufsgruppen.

### Termine

Mi, 05.08.2026

10:00–18:00 Uhr

Do, 06.08.2026

10:00–18:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

### Preis

620,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Konstanz

Salmannsweilergasse 1

78462 Konstanz

Tel. 07531-91 41 61

### Seminarnummer

SSA77050826

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 17.05.2026

Dozentin

## Monika Pedro

Monika Pedro, Jg. 1982, 2 Kinder. Nach vielen Jahren selbstständiger Tätigkeit und intensiver Beschäftigung mit psychologischen und ganzheitlichen Ansätzen entschied sie sich, ihre Leidenschaft für menschliche Entwicklung beruflich zu vertiefen. Sie absolvierte eine Ausbildung zur Psychologischen Beraterin an der Paracelsus Schule und ergänzte ihre Kenntnisse durch Weiterbildungen in systemischen Methoden, Hypnose und Entspannungsverfahren. Zudem ist sie ausgebildete Yogalehrerin. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf der Verbindung von psychologischer Beratung, systemischem Coaching und körperorientierten Methoden zur Regulation des Nervensystems, u. a. durch Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atemarbeit (Breathwork) und Yoga. Neben ihrer Beratungstätigkeit entwickelt und leitet sie Seminare und Workshops zu Stressbewältigung,