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 Klineten/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 begleitenden 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, Berater/innen und interessierte Berufsgruppen.

Termine

Mo, 11.10.2027
09:00-14:00 Uhr
Di, 12.10.2027
09:00-14:00 Uhr
und 4 mehr

Preis

620,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Passau
Bahnhofstr. 17, 3. Stock
94032 Passau
Tel. 0851-7 39 61

Seminarnummer

SSA83111027

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 12.11.2026

Dozentin

Virginie Aileen Schneider-Gröpel

Sie ist staatlich anerkannte Ergotherapeutin und hat einen Masterabschluss in Psychologie mit Schwerpunkt Beratungspsychologie. Bereits während ihrer Ausbildung begann sie ihr Psychologiestudium und legte damit früh den Grundstein für ihre ganzheitliche Arbeitsweise.
Im Fokus ihrer Tätigkeit stehen achtsamkeitsbasierte Methoden zur Stressbewältigung und Förderung des seelischen Gleichgewichts. Sie absolvierte zahlreiche Weiterbildungen im Bereich Meditation, ist zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden sowie ausgebildete Yogalehrerin (200 Stunden).
Ihre praktische Erfahrung sammelte sie unter anderem im Klinikum Passau, wo sie Patienten mit ergotherapeutischen Einheiten