

 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 Selbstverständlich-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
- Klangschatenmassage
- u.w.

Bitte beachten Sie, dass je nach Studienort die angebotenen Entspannungstechniken abweichen können. Für genauere Informationen kontaktieren Sie bitte die Studienleitung.

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, 06.03.2027

10:00–18:00 Uhr

So, 07.03.2027

10:00–18:00 Uhr

[und 14 mehr](#)

Preis

2.300,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule

Konstanz

Salmannsweilergasse 1

78462 Konstanz

Tel. 07531-91 41 61

Seminarnummer

SSH77060327V

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 14.08.2026

Dozentin

Lilian Bürgel

Jg.1952. Sie studierte Psychologie an der Uni Freiburg, danach folgten Ausbildungen in verschiedenen Massagetechniken: Esalenmassage, Psychic-Massage (nach Roberta DeLong Miller), Lomi-Lomi-Nui, Kahiloha, Tiefenentspannungs-, Schwangeren-, Baby-massage, Pränatale Massage, Treggering (Gelenkarbeit), sowie Rebalancing. Sie absolvierte Ausbildungen zur Meditation-lehrerin, Reiki Meisterin und Lehrerin, zum lizenzierten Bewusstseins- und Motivationscoach, in Chakra- und Energiearbeit und Stresstransformation. Frau Bürgel arbeitete in verschiedenen Hotels als Trainerin im Wellnessbereich. Seit 1992 ist sie erfolgreich in ihrer eigenen Praxis tätig. Eine Ausbildung als Hypnotherapeutin mit Rückführungsmethoden rundet ihr Profil ab.