

 Psychotherapie

Entspannungsscoach

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, 16.06.2027
09:00-17:00 Uhr

Do, 17.06.2027
09:00-17:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

Preis

620,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Osnabrück
Goethering 22-24
49074 Osnabrück
Tel. 0541-20 20 552

Seminarnummer

SSH27160627

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 28.09.2026

Dozent

Ralf Wiecker

Heilpraktiker seit 1999. Nach langjähriger Studienleitertätigkeit für die Paracelsus Schulen eigene Praxis seit 2005. Therapeutische Schwerpunkte: psychosomatischen Energetik, typgerechte Ernährung (nutrityping), Homöopathie, Kinesiologie, Mikrosystemakupunktur und lösungsorientierte Kurzzeitpsychotherapie sowie Coaching. Seit 2011 Inhaber des Instituts für Gesundheitsberufe und Dozent für die DPS in folgenden Bereichen: Ernährungsberatung, Stressbewältigung, Gesundheitspädagogik und psychologisches Managementtraining. Ehrenamtliche Tätigkeit für den Hospizverein Traumfänger und MaMut e.V. Institut für faire Unternehmenskultur mit Hilfsangeboten für Betroffene aus den Bereichen Mobbing und Burnout.