

 Psychotherapie

Entspannungskoach

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

Sa, 20.03.2027
10:00–17:00 Uhr

So, 21.03.2027
10:00–16:00 Uhr

[und 3 mehr](#)

Preis

620,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Gießen
Bahnhofstr. 52
35390 Gießen
Tel. 0641-7 69 19

Seminarnummer

SSH63200327

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 12.09.2026

Dozentin

Lara Walsch

Bereits in ihrem Ethnologie Studium zog es Lara Walsch hin zu Themen wie Schamanischer Energiearbeit, Meditation & Entspannungspraktiken. Mit Schamanismus setzte sie sich zunächst aus akademischer Perspektive auseinander & schloss dann an ihr Studium eine 2-jährige schamanische Ausbildung an (Grundausbildung, Energieheilung & verschiedene andere Weiterbildungen), in welcher auch Meditations-, Achtsamkeits- & Entspannungspraktiken enthalten waren. Anschließend absolvierte sie die Ausbildung und Prüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit mittlerweile 8 Jahren arbeitet sie mit schamanischer Energiearbeit, Meditation & Entspannungspraktiken. Sie ist in schamanischer Einzelberatung & als Dozentin tätig.