

 Psychotherapie

Entspannungsverfahren & Tools im Coaching

Entspannung ist kein Luxus – sie ist eine Schlüsselressource in der Begleitung von Menschen mit Ängsten, Stress und innerer Unruhe. Für Coaches, Heilpraktiker/innen und Therapeut/innen gehört der bewusste Einsatz von Entspannungsverfahren daher zu den wichtigsten Grundlagen der professionellen Arbeit.

In diesem praxisorientierten Aufbau-Seminar erhalten Sie einen systematischen Überblick über die gängigsten und wirksamsten Entspannungsverfahren – von klassischen Methoden bis zu kreativen Ansätzen.

Seminarinhalte:

- Stressreaktion verstehen: Sympathikus, Parasympathikus & Cortisol
- Neurobiologie von Entspannung (Polyvagal-Theorie, Hirnforschung)
- Klassische Verfahren: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training,

Achtsamkeit/MBSR

- Atem- und Körperübungen für schnelle Wirkung im Coaching
- Kreative Tools: Fantasiereisen, Klopftechniken, Klang, Märchenarbeit
- Alltagstaugliche Strategien: Grübelzeit, Micro Habits, Journaling
- Praktische Anleitung: Entwicklung einer eigenen 15-Minuten-Übung

Ihr Nutzen:

- Souveräner Umgang mit unterschiedlichen Entspannungsverfahren
- Direkt einsetzbare Übungen für Einzel- und Gruppensettings
- Sicherheit, welche Methoden im Coaching geeignet sind – und wo die Grenze zur Therapie liegt.

Besonderheit: Sie erleben Entspannungsmethoden nicht nur theoretisch, sondern praktisch. Jede/r Teilnehmer/in erarbeitet im Seminar eine eigene Coaching-Übung, die sofort in der Praxis angewandt werden kann.

Das Seminarangebot richtet sich an therapeutisch Tätige.

Termine

Mi, 18.11.2026
10:00–17:00 Uhr
Do, 19.11.2026
10:00–17:00 Uhr

Preis

280,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Augsburg
Oberbürgermeister-Dreifuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821-349 95 56

Seminarnummer

SSA89181126

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 29.09.2026

Dozent

Viktor Lindt

Viktor Lindt, Jg. 1977, ist staatlich examinierter Gesundheits- und Krankenpfleger, MEDICPROOF-Pflegegutachter und MEDICPROOF-Pflegetrainer sowie geprüfter Psychologischer Berater, Trauerbegleiter, Trauerredner, Aromapraktiker, MPU- und Suchtberater. Seine berufliche Erfahrung verbindet Pflege, Beratung, Begleitung, Gesundheitswesen und Verwaltung. Im Gesundheitsamt ist er mit der Überprüfung und Zulassung ambulanter Pflegedienste sowie nichtärztlicher Heilberufe betraut. Als Dozent steht er für fachliche Tiefe, Praxisnähe, Empathie und eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen. Schwerpunkte: Pflegeberatung, Trauerbegleitung, Trauerreden, Sucht- und MPU-Beratung, Stressbewältigung, Resilienz, Burnout, Mobbing, Demenz, Sexualberatung, Aromapraxis, AT und PMR.