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 und Berater und interessierte Berufsgruppen.

Termine

Sa, 26.06.2027
09:00-17:00 Uhr
So, 27.06.2027
09:00-17:00 Uhr
und 2 mehr

Preis

620,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Konstanz
Salmannsweilergasse 1
78462 Konstanz
Tel. 07531-91 41 61

Seminarnummer

SSH77260627

Anmeldemöglichkeiten

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 12.11.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.