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 Selbstverständliches 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
- Klangschalenmassage
- 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, 09.01.2027
09:00-17:00 Uhr
So, 10.01.2027
09:00-17:00 Uhr
und 14 mehr

Preis

2.300,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Bielefeld
Herforder Str. 74
33602 Bielefeld
Tel. 0521-136 80 63

Seminarnummer

SSH48090127V

Anmeldemöglichkeiten

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 11.11.2026

Dozentin

Claudia Dreßelmann

Diplom-Übersetzerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Dozentin. Wissen zu vermitteln bedeutet für Frau Dreßelmann mehr, als Inhalte weiterzugeben. Im Mittelpunkt ihrer Seminare steht der Mensch - mit seinen Erfahrungen, seinen individuellen Fähigkeiten und der Möglichkeit, sich zu entfalten und weiterzuentwickeln. Zu ihren Fachgebieten zählen Entspannungsverfahren für alle Altersgruppen, die ganzheitliche Ernährungslehre und Ernährungstherapie sowie Yin Yoga, Meditation, Aromatherapie und achtsame Selbsterfahrung. Als Impulsgeberin möchte sie Neugier wecken, zum eigenen Erleben anregen und neue Perspektiven eröffnen.