

Entspannungsverfahren & Tools im Coaching

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Entspannung ist kein Luxus – sie ist eine Schlüsselressource in der Begleitung von Menschen mit Ängsten, Stress und innerer Unruhe. Für Coaches, Heilpraktiker und Therapeuten 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. Jeder Teilnehmer erarbeitet im Seminar eine eigene Coaching-Übung, die sofort in der Praxis angewandt werden kann.

Das Seminarangebot richtet sich an therapeutisch Tätige.

Dozent/in HP Susanne Schimmelpfennig: Jg. 1967. Nach kaufmännischer und medizinischer Ausbildung, absolvierte Frau Schimmelpfennig ein Studium der Theologie, außerdem zur Heilpraktikerin, Salutogenesetrainerin sowie Entspannungspädagogin/-therapeutin. Mit mehr als 15 Jahren Lehrtätigkeit an der Krankenpflegeschule des universitären Lehrkrankenhauses der SHG Merzig im Bereich Stationäre Naturheilverfahren und Psychologie, sowie seit 2004 Prüfungsvorbereitung und Seminare für Heilpraktikeranwärter, rundet sie ihre Expertise ab. Auch nach vielen Jahren ist sie immer noch fasziniert von der Frage Aaron Antonovskys 'Wie entsteht Gesundheit' und den Antworten, die Ernährung, Bewegung, Pflanzen, Wasser und Ordnung dazu bereitzuhalten. Zu diesen Themen hält Frau Schimmelpfennig Vorträge im deutschsprachigen Raum und betreut, coacht Praxispersonal bei der Implementierung neuer naturheilkundlich orientierter Prozesse.

Termine:

Sa. 15.11.2025

So. 16.11.2025

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

280,- Euro *

Paracelsus

Gesundheitsakademie

Bahnhofstr. 31

66111 Saarbrücken

Tel. 0681 - 3 22 62

Seminarnummer:

SSB66151125

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

