

Entspannungstraining mit Senioren

PFLEGE / GERIATRIE

© Robert Knechtke-Fotostudio.com



Immer stärker leiden auch ältere Menschen unter Stress und Leistungsdruck. Die Folgen sind häufig innerliche Unruhe, Erschöpfung und psychosomatische Beschwerden. Entspannungsverfahren können helfen, mit alltäglichen Stresssituationen besser umzugehen und die Lebensqualität zu verbessern. Bei der Arbeit mit Senioren muss sowohl die körperliche als auch die seelische Verfassung berücksichtigt und das Training dementsprechend modifiziert

und an die besonderen Bedürfnisse dieser Klientel angepasst werden.

Seminarinhalt:

- Hintergrundwissen um physische und psychische Veränderungen im Alter
- Hintergrundwissen zu Stress und Entspannung
- Indikationen/Kontraindikationen
- Seniorengerechte Übungen aus Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung
- Seniorengerechte Entspannungsgeschichten und Fantasiereisen unter Einsatz von Klängen und Düften
- Bewegung und Entspannung
- Methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit
- Praktische Durchführung anhand von Beispiel-Kurseinheiten

Das Seminar richtet sich vor allem an Heilpraktiker/innen, Psychologische Berater/innen, Entspannungstrainer/innen, Pflege- und Betreuungspersonal.

Bitte eine Decke/Unterlage, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Termine:

Fr. 14.08.2026

Sa. 15.08.2026

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

250,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

SSF111140826

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:



* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 30.10.2025