

Entspannungstherapie und -training

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



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

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>.

Dozent/in Psy. Beraterin Irina Polgun: Jg. 1971; nach der Ausbildung zur Entspannungstrainerin in Moskau mit anschließender Berufserfahrung in der Stressreduktion, absolvierte Frau Polgun eine Ausbildung zur Psychologischen Beraterin in der Paracelsus Schule Osnabrück und Zusatzfortbildungen in den Bereichen Rückföhrungsbegleitung, psychosomatische Kinesiologie nach Dr. Weishaupt, körperliche Entspannung, Trancezustände und Stressverwaltung. Sie ist erfolgreich als Entspannungstrainerin und als Psychologische Beraterin tätig.

Dozent/in HP Sandra Keim: Jg. 1979. Sie ist Heilpraktikerin, Dozentin, medizinische Qigong-Lehrerin, Diätköchin (IHK) und Tuina-Massage-Praktikerin. Frau Keim absolvierte eine Ausbildung in chinesischer Kräuterheilkunde mit westlichen Kräutern. Ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin durchlief sie an der Paracelsus Schule Bremen. Seit 2016 arbeitet sie erfolgreich in einer eigenen Praxis für Chinesische Medizin. Sie bildete sich fort in Schröpfungstherapie, Moxibustion und Gua Sha. Frau Keim gibt ihr Wissen mit viel Freude als Dozentin der Paracelsus-Schulen weiter. Ihr Ziel ist es, sowohl die Chinesische Medizin als auch die Philosophie des Buddhismus an unsere westlichen Lebensgewohnheiten anzupassen. Denn indem die Chinesische Medizin in unserem Boden Wurzeln schlägt, entwickelt sie sich weiter.

Termine:

Sa. 17.01.2026

So. 18.01.2026

Sa. 31.01.2026

So. 01.02.2026

Sa. 21.02.2026

Sa. 14.03.2026

So. 15.03.2026

jew. 10:00-18:00 Uhr
weitere Unterrichtstermine
unter paracelsus.de

Preis:

2300,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Goethering 22-24
49074 Osnabrück
Tel. 0541 - 20 20 552**

**Seminarnummer:
SSH27170126V**

Anmeldemöglichkeiten:

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

