

# Entspannungstraining mit Senioren

## PFLEGE / GERIATRIE

© Robert Kneschke-Potrait.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.

**Dozent/in HP Ingo Weihrauch:** Jg. 1966. Er absolvierte die Ausbildung zum Heilpraktiker an der Paracelsus Schule und studierte Human- und Zahnmedizin. Schwerpunkte liegen im Bereich der Paartherapie, systemische Aufstellungsarbeit, provokative Therapie, Persönlichkeitsanalyse, Coaching und Behandlung von Angstpatienten. Er verfügt über mehrjährige Erfahrung in der Geronto- und Akutpsychiatrie. Seit 2008 hat Herr Weihrauch viele Weiterbildungen im Bereich der ästhetischen Faltenunterspritzung absolviert, sowie eine Spezialisierung im Bereich Zahnimplantate.

Termine:  
**Mo. 30.03.2026**  
**Di. 31.03.2026**  
jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:  
**250,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Lister Str. 7  
Eingang Podbielskistr. 11-19, Podbi-Park, Aufg. 7  
30163 Hannover  
Tel. 0511 - 388 46 46**

Seminarnummer:  
**SSH30300326**

### Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

