

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/innen und Therapeut/innen gehört der bewusste Einsatz von Entspannungsverfahren daher zu den wichtigsten Grundlagen der professionellen Arbeit.

Termine:

Fr. 19.06.2026

Sa. 20.06.2026

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

280,- Euro *



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

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. Jede/r Teilnehmer/in erarbeitet im Seminar eine eigene Coaching-Übung, die sofort in der Praxis angewandt werden kann.

Das Seminarangebot richtet sich an therapeutisch Tätige.

Seminarnummer:

SSK111190626

Anmeldemöglichkeiten:

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

