

# 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.

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.

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

Seminarnummer:  
**SSK111190626**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

