

## Weitere Informationen zum Kurs

# „Entspannungstherapeut für Erwachsene und Jugendliche“

In Kooperation mit und Zertifizierung durch unseren wissenschaftlichen Beirat  
**Prof. Dr. K. Reschke vom Lehrstuhl Klinische Psychologie und Psychotherapie**  
**Institut für Psychologie · Universität Leipzig**

Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Konzeption, Durchführung und zum gesundheits- bzw. präventionsorientierten Einsatz moderner Entspannungsverfahren. Daneben werden Ihnen pädagogische und psychologische Grundlagen vermittelt, die Ihnen helfen werden, Ihre Kurse bzw. das Einzelcoaching individuell und professionell zu gestalten.

Der Lehrgang enthält neben Theorie, Selbsterfahrung bzw. Gruppen- und Einzelarbeit alle grundlegenden Entspannungsverfahren: Kursleiter für Autogenes Training, Kursleiter für Progressive Muskelentspannung, Kursleiter für Stressmanagement.

Obige Grundverfahren entsprechen inhaltlich den Kriterien des Verbands der Angestellten-Krankenkassen e. V. (VdAK) / Arbeiter-Ersatzkassen e. V. (AEV). Somit wird die Qualifikation unter Maßgabe der Einzelfallprüfung bei bestehender Grundqualifikation von den Krankenkassen gemäß §20 SGB V, Primärprävention, anerkannt. Bitte beachten Sie hierzu den "Leitfaden Prävention" des GKV-Spitzenverbands.

### Ziel

Als Teilnehmer erwerben Sie die Qualifikation der therapeutischen Intervention, mittels moderner Entspannungsverfahren im Einzel- und Gruppensetting. Sowie die Fähigkeiten auf die individuellen Anforderungen von Teilnehmern eingehen zu können.

### Inhalt

- theoretische Grundlagen der Psychologie und der Entspannungsverfahren
- psychosomatische Aspekte von Stress und Entspannung
- (Kontra-) Indikationen
- Interventionsmöglichkeiten und Erfahrungen aus der Praxis
- verhaltenstherapeutischer Kontext
- kognitive und affektive Umstrukturierung

### Weitere Ausbildungen

Entspannungs-  
therapeut für  
Erwachsene und  
Kinder

Autogenes Training

Progressive  
Muskelrelaxation

Stressmanagement

Entspannungstrainer  
für Kinder und  
Jugendliche

Ernährungsberater

Gesundheitsberater

Gesundheitstrainer  
(inkl. AT/PMR)

Gesundheitstrainer  
(inkl. PMR/STR)

Gesundheits-  
pädagogie

Systemischer  
Berater

Kommunikations-  
trainer

Seminare erfolgreich  
organisieren

Psychologischer  
Testleiter

Pilates-Lehrer

Yoga-Lehrer

Entspannungs-  
training mit Yoga-  
elementen für Kinder  
und Jugendliche

Stressreduktions-  
training mit  
Yogaelementen bei  
Erwachsenen

## Weitere Ausbildungen

Entspannungs-  
therapeut für  
Erwachsene und  
Kinder

Autogenes Training

Progressive  
Muskelrelaxation

Stressmanagement

Entspannungstrainer  
für Kinder und  
Jugendliche

Ernährungsberater

Gesundheitsberater

Gesundheitstrainer  
(inkl. AT/PMR)

Gesundheitstrainer  
(inkl. PMR/STR)

Gesundheits-  
pädagogie

Systemischer  
Berater

Kommunikations-  
trainer

Seminare erfolgreich  
organisieren

Psychologischer  
Testleiter

Pilates-Lehrer

Yoga-Lehrer

Entspannungs-  
training mit Yoga-  
elementen für Kinder  
und Jugendliche

Stressreduktions-  
training mit  
Yogaelementen bei  
Erwachsenen

- Autogenes Training (Kursleiterschein)
- Progressive Muskelrelaxation (Kursleiterschein)
- Stressbewältigung/-management (Kursleiterschein)
- Einsatz von Entspannungshilfsmitteln (Musik, Visualisierung, etc.)
- Konzeption und Durchführung von Entspannungsseminaren und Trainingseinheiten
- Selbsterfahrung
- Kurz- und Teilübungen
- Evaluation, u.a.

## Ausbildungsmodul

### **1. Kursleiter für Autogenes Training (40 UE)**

### **2. Kursleiter für Progressive Muskelentspannung (40 UE)**

### **3. Kursleiter für Stressbewältigung (40 UE)**

#### **zu 1.) Kursleiter für Autogenes Training nach Schulz**

Erzielen Sie mit dieser Methode Ruhe und Entspannung allein mit Ihrer Gedanken- und Vorstellungskraft. Machen Sie sich fit für den Tag, schlafen Sie schneller ein und besser durch, holen Sie sich Kraft für die Anforderungen des Alltags.

Das Autogene Training wurde als eine Methode der konzentrierten Selbstentspannung in den 20er Jahren von dem Berliner Arzt Johannes Heinrich Schultz entwickelt. Durch das Autogene Training wird es möglich, Organfunktionen zu beeinflussen, die vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden. Dazu wird die eigene Vorstellungsfähigkeit genutzt. Indem wir uns z.B. die subjektiven Entspannungszeichen Ruhe, Schwere oder Wärme vorstellen, erzeugen wir einen Zustand der Erholung.

#### **Ziel**

Teilnehmer erwerben die Qualifikation zur selbständigen Anleitung des Autogenen Trainings im Einzel- und Gruppentraining.

#### **Inhalte**

- theoretische Grundlagen
- (Kontra-) Indikationen
- Anwendungsgebiete
- Selbsterfahrung
- Fantasiereisen
- Konzentrations- und Atemübungen
- Kurz- und Teilübungen

## Weitere Ausbildungen

Entspannungs-  
therapeut für  
Erwachsene und  
Kinder

Autogenes Training

Progressive  
Muskelrelaxation

Stressmanagement

Entspannungstrainer  
für Kinder und  
Jugendliche

Ernährungsberater

Gesundheitsberater

Gesundheitstrainer  
(inkl. AT/PMR)

Gesundheitstrainer  
(inkl. PMR/STR)

Gesundheits-  
pädagogie

Systemischer  
Berater

Kommunikations-  
trainer

Seminare erfolgreich  
organisieren

Psychologischer  
Testleiter

Pilates-Lehrer

Yoga-Lehrer

Entspannungs-  
training mit Yoga-  
elementen für Kinder  
und Jugendliche

Stressreduktions-  
training mit  
Yogaelementen bei  
Erwachsenen

- formelhafte Vorsatzbildung
- erweiterte hypnotische Basisübung
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten
- Erstellung von Seminarplänen
- Evaluation, u.a.

### **zu 2.) Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Durch systematische An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen wird eine tiefe innere Ruhe und Erholung erreicht. Hierdurch lassen sich durch Verspannungen herbeigeführte Schmerzen, Nervosität sowie Schlaf- und Konzentrationsprobleme positiv beeinflussen.

#### **Ziel**

Teilnehmer erwerben die Qualifikation zur selbstständigen Anleitung der Progressiven Muskelrelaxation im Einzel- und Gruppentraining.

#### **Inhalte**

- theoretische Grundlagen
- (Kontra-) Indikationen
- Anwendungsgebiete
- Selbsterfahrung
- Regulation vegetativer Funktionen
- psychosomatische Zusammenhänge
- Kurz- und Teilübungen
- verhaltenstherapeutischer Kontext
- erweiterte hypnotische Basisübung
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten
- Erstellung von Seminarplänen
- Evaluation, u.a.

### **zu 3.) Stressbewältigung / Stressmanagement**

Mit Stressmanagement wieder ruhig entspannen, konzentrierter und effektiver arbeiten, denken und leben. Lernen Sie Ihre täglichen Herausforderungen mit systematischen und effizienten Methoden zu managen. Mit der Weiterbildung zum Kursleiter erhalten Sie die Möglichkeit, nicht nur für sich selber sondern auch für Andere das Leben ein Stück lebenswerter und angenehmer zu gestalten.

## Weitere Ausbildungen

Entspannungs-  
therapeut für  
Erwachsene und  
Kinder

Autogenes Training

Progressive  
Muskelrelaxation

Stressmanagement

Entspannungstrainer  
für Kinder und  
Jugendliche

Ernährungsberater

Gesundheitsberater

Gesundheitstrainer  
(inkl. AT/PMR)

Gesundheitstrainer  
(inkl. PMR/STR)

Gesundheits-  
pädagogie

Systemischer  
Berater

Kommunikations-  
trainer

Seminare erfolgreich  
organisieren

Psychologischer  
Testleiter

Pilates-Lehrer

Yoga-Lehrer

Entspannungs-  
training mit Yoga-  
elementen für Kinder  
und Jugendliche

Stressreduktions-  
training mit  
Yogaelementen bei  
Erwachsenen

## Ziel

Teilnehmer erwerben die Qualifikation zur selbständigen Anleitung von Stressbewältigungsverfahren im Einzel- und Gruppentraining.

## Inhalte

- theoretische Grundlagen
- (Kontra-) Indikationen
- Anwendungsgebiete
- Verhaltensanalyse und Selbsterfahrung
- Stressscreening
- Bewertungen/Überzeugungen und Stressreaktionen
- Training emotionaler Kompetenz
- Identitätsentwicklung
- Zeitperspektiven menschlicher Existenz
- Zukunftskonzept
- sozialer Rückhalt
- theoretische Hintergründe und Vorgehensweisen der Rational-Emotiven-Therapie und des Stressimpfungstrainings kombiniert mit Elementen der Gesprächsführung, der kognitiven Umstrukturierung, der Problemlösung und der Entspannung
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten
- Erstellung von Seminarplänen
- Evaluation, u.a.

## Methoden

In den Kursen erlernen Sie die Elemente der einzelnen Entspannungsverfahren Schritt für Schritt. In interaktiven Vorträgen, in Gruppenarbeit sowie in Rollenspielen werden des Weiteren die theoretischen und praktischen Grundlagen der Verfahren und des Anleitens erarbeitet und einstudiert. Die Weiterbildung endet mit einer von den Teilnehmern selbst gestalteten Kurseinheit. Sie erhalten ausführliches Seminaraterial.

## Zertifizierung

Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat unseres **wissenschaftlichen Beirats Prof. Dr. K. Reschke von der Universität Leipzig** und des **Mitteldeutschen Instituts für Weiterbildung · MIFW GmbH** bescheinigt und erfolgt nach den Kriterien des Verbands der Angestellten-Krankenkassen e. V. (VdAK) / Arbeiter-Ersatzkassen e. V. (AEV). Eine solche Zertifizierung ist, bei entsprechender Grundqualifikation, eine notwendige Zusatzqualifikation zur Durchführung von Maßnahmen im Sinne der Primärprävention des § 20 Abs. 1 und 2 SGB V, mit u.a. Hauptträgerschaft der Krankenkassen, im Rahmen einer späteren Arbeit

## Weitere Ausbildungen

Entspannungs-  
therapeut für  
Erwachsene und  
Kinder

Autogenes Training

Progressive  
Muskelrelaxation

Stressmanagement

Entspannungstrainer  
für Kinder und  
Jugendliche

Ernährungsberater

Gesundheitsberater

Gesundheitstrainer  
(inkl. AT/PMR)

Gesundheitstrainer  
(inkl. PMR/STR)

Gesundheits-  
pädagogie

Systemischer  
Berater

Kommunikations-  
trainer

Seminare erfolgreich  
organisieren

Psychologischer  
Testleiter

Pilates-Lehrer

Yoga-Lehrer

Entspannungs-  
training mit Yoga-  
elementen für Kinder  
und Jugendliche

Stressreduktions-  
training mit  
Yogaelementen bei  
Erwachsenen

z.B. für die Durchführung von Präventionskursen. Der Kurs ist somit krankenkassenanforderungsorientiert. Bitte beachten sie hierzu den "[Leitfaden Prävention](#)" des GKV-Spitzenverbands. Wir weisen zudem daraufhin, dass aufgrund der Vielfalt der Entscheidungsmöglichkeiten der Krankenkassen oft auch Entscheidungen auf Basis der Einzelfallprüfung getroffen werden können.

Abschließend sei vermerkt, dass völlig unabhängig von diesem Präventionsbezug der Teilnehmer ganz einfach befähigt wird, die gelernten Verfahren mit anderen, aber auch bei sich anzuwenden. Exakt dieser Punkt entspricht unserer Leistungserbringung, dem die obigen Aspekte bei individuellem Bedarf hinzukommen.

### **Trainer**

Unsere **Dozenten** besitzen nicht nur langjährige Erfahrungen in der Aus- und Weiterbildung, sondern zeichnen sich auch durch mehrjährige, praktische Trainertätigkeiten in verschiedenen Institutionen aus, um so Theorie und Praxis homogen zu verknüpfen.

### **Dauer**

Die Ausbildung umfasst einen Zeitraum von 120 Unterrichtseinheiten. Diese Unterrichtseinheiten werden als Seminar, Übungen sowie kontrollierte Praxis (Supervision) absolviert. Die Seminare finden an 9 Tagen plus 3 Tage für häusliche Arbeiten/Supervision statt.

### **Kosten**

EUR 880,- / Frühbuchertarif\* EUR 850,- / Prämiegutschein\* EUR 440,-

\* Frühbuchertarif: Buchung bis 8 Wochen vor Kursbeginn

\* Prämiegutschein: Mit dem Prämiegutschein übernimmt der Bund 50% der Weiterbildungskosten, maximal jedoch EUR 500,-. Der Kurs darf maximal EUR 1.000,- kosten.

### **Veranstaltungsort**

Schulungszentren: **Erfurt, Dresden und Leipzig**

Alle finalen Kursinformationen werden den Teilnehmern via E-Mail ca. eine Woche vor Kursbeginn mitgeteilt. Angenehme Trainingsräumlichkeiten mit Entspannungsstühlen sind in den Schulungszentren des MIFW gegeben.

## Weitere Ausbildungen

Entspannungs-  
therapeut für  
Erwachsene und  
Kinder

Autogenes Training

Progressive  
Muskelrelaxation

Stressmanagement

Entspannungstrainer  
für Kinder und  
Jugendliche

Ernährungsberater

Gesundheitsberater

Gesundheitstrainer  
(inkl. AT/PMR)

Gesundheitstrainer  
(inkl. PMR/STR)

Gesundheits-  
pädagogie

Systemischer  
Berater

Kommunikations-  
trainer

Seminare erfolgreich  
organisieren

Psychologischer  
Testleiter

Pilates-Lehrer

Yoga-Lehrer

Entspannungs-  
training mit Yoga-  
elementen für Kinder  
und Jugendliche

Stressreduktions-  
training mit  
Yogaelementen bei  
Erwachsenen

## Sonstiges

Bitte zum Kurs bequeme Bekleidung, Verpflegung und ggf. warme Socken mitbringen.

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt per Anmeldebutton auf unserer Homepage [www.mifw.de](http://www.mifw.de), per E-Mail an [info@mifw.de](mailto:info@mifw.de) oder telefonisch unter 0361/653 133 90.

## Zahlungsmodalitäten

Der entsprechende Kurspreis ist innerhalb von 10 Werktagen ab Rechnungsdatum auf nachfolgendes Bankkonto zu überweisen:

Empfänger: **MIFW GmbH**

IBAN: DE12 1001 0010 0848 1791 03

BIC: PBNKDEFF

Bank: Postbank Hamburg

oder per Paypal.

Ist der Betrag auf dem Konto eingegangen, sind Sie verbindlich angemeldet.

## Organisatorisches

Bei Unterschreitung einer Mindestanzahl an Teilnehmern kann der Kurs ausfallen und Sie erhalten in diesem Fall Ihre Zahlung umgehend zurück. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Stornierungen und Umbuchungen sind ausschließlich in Textform per Post, per Fax oder per E-Mail an [info@mifw.de](mailto:info@mifw.de) möglich und bedürfen einer Bestätigung durch das MIFW. Bei einem Rücktritt bis 16 Tage vor Kursbeginn wird eine Stornierungsgebühr von 20%, mindestens jedoch EUR 50,- einbehalten. Erfolgt eine Stornierung ab dem 15. Tag vor Kursbeginn, ist eine Rückerstattung der Kursgebühr nur noch in nachgewiesenen Sonderfällen möglich (z. B. Unfall, Krankheit etc., vorbehaltlich eines Abzuges von 20%, mindestens jedoch EUR 50,-).

Das Mitteldeutsche Institut gibt Ihnen jedoch die Möglichkeit, einen Ersatzteilnehmer zu benennen. Dieser darf weder bereits angemeldet, noch eine Anfrage gestellt haben. Sollten Sie zu Ihrem Kurs unentschuldig fehlen, besteht kein Anspruch auf einen kostenfreien Platz zu einem späteren Termin.

## Postadresse und Büro Erfurt

Barbarossahof 2, 99092 Erfurt

Tel.: +49 361 653 133 90

Fax: +49 361 653 133 99

E-Mail: [info@mifw.de](mailto:info@mifw.de)

**Weitere Kursangebote u.a.** für *Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Stressmanagement, Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche, Ernährungsberater, Gesundheitsberater, Gesundheitstrainer (inkl. AT/PMR), Gesundheitstrainer (inkl. PMR/STR), Gesundheitspädagogin, Systemischer Berater, Kommunikationstrainer, Seminare erfolgreich organisieren, Psychologischer Testleiter, Pilates-Lehrer, Yoga-Lehrer* auf [www.mifw.de](http://www.mifw.de).

Wir bitten darum, unsere verbindlichen Teilnahmebedingungen zu berücksichtigen.

### Weitere Ausbildungen

Entspannungs-  
therapeut für  
Erwachsene und  
Kinder

Autogenes Training

Progressive  
Muskelrelaxation

Stressmanagement

Entspannungstrainer  
für Kinder und  
Jugendliche

Ernährungsberater

Gesundheitsberater

Gesundheitstrainer  
(inkl. AT/PMR)

Gesundheitstrainer  
(inkl. PMR/STR)

Gesundheits-  
pädagogin

Systemischer  
Berater

Kommunikations-  
trainer

Seminare erfolgreich  
organisieren

Psychologischer  
Testleiter

Pilates-Lehrer

Yoga-Lehrer

Entspannungs-  
training mit Yoga-  
elementen für Kinder  
und Jugendliche

Stressreduktions-  
training mit  
Yogaelementen bei  
Erwachsenen