



Ausbildung zum Entspannungscoach

Stress wird häufig als die Krankheitsursache Nummer 1 angesehen. Viele Menschen sind beruflich oder privat vollkommen überreizt und finden keinen Ruhepol mehr. Das Gleichgewicht zwischen Ruhe, Anspannung und Erholung folgt nicht mehr den natürlichen Rhythmen. Dadurch wird die Lebensqualität und die Regenerationsfähigkeit des Körpers eingeschränkt.

In dieser Ausbildung erlernen sie die Faktoren, die für Stress und Entspannung verantwortlich sind, kennen. Sie erlernen Lösungsstrategien zur Stressvermeidung sowie zur Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Ein weiterer Schwerpunkt stellt die Stressvermeidung im Alltag dar.

Die Ausbildung umfasst psychologische und physiologische Grundlagen, organisatorische Aspekte, sowie Grundausbildungen für Methoden im Umgang mit Stress (NLP, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Körperarbeit und Massage).

Die Betätigungsfelder des Entspannungscoach reichen von selbstständiger Trainer-tätigkeit, Einzelcoaching, Gruppenarbeit bis hin zur Fachkraft für stressfreies Arbeitsklima in Unternehmen.

Es besteht die Möglichkeit im Anschluss an die Ausbildung einen Erweiterungsbau-stein für die Arbeit mit Kindern zu belegen.

Voraussetzungen:

Schulabschluss und vollendetes 18 Lebensjahr

Lehrgangsdauer:

2x fünf Tage, plus Praktikum (Anleitung von Gruppen) mit insgesamt 120 UE