

Ausbildung zum/r

EntspannungstrainerIn

relax and let go

- Erweitere deine Entspannungs-Kompetenz!
- Intensiviere den Zugang zum eigenen Unterbewusstsein!
- Mache ungenutzte Potentiale in dir und in anderen sichtbar!
- Starte deinen neuen Beruf als EntspannungstrainerIn!



Ausbildung zum/r EntspannungstrainerIn

Die Ausbildung zum/r EntspannungstrainerIn ist ein für sich abgeschlossener Diplom-Lehrgang und gleichzeitig Teil der fünf-semesterigen Ausbildung zum/r Lebens- und SozialberaterIn.

Diese Ausbildung verbindet fundiertes theoretisches Basiswissen, verschiedene praktische Methoden und Selbsterfahrungseinheiten. All das ermöglicht umfassende Erkenntnisse sowie intensive persönliche Entwicklung.

Was ist Entspannungstraining?

Es gibt einige Hauptfaktoren für einen guten Gesundheitszustand: ausreichende Bewegung, richtige Ernährung, positive Geisteshaltung, erfüllender Lebensinhalt und ausreichende Entspannungseinheiten.

Gerade die Entspannung kommt in der heutigen Zeit oft zu kurz. Dabei ist gerade eine gelassene und entspannte Grundhaltung Voraussetzung für eine optimale Leistungsfähigkeit. In diesem Lehrgang wird die Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung, also von Leistungs- und Ruhephasen auf der Ebene des gesamten Körpers und des Gehirns vermittelt. Man wird zum/r persönlichen Entspannungs-SpezialistIn und lernt, diese Kompetenz auch an Gruppen oder Einzelpersonen weiterzugeben.

Highlights der Ausbildung

Inhalte

- Neurowissenschaft, Gehirntraining, Neuromusik
- Messungen: Herzratenvariabilität HRV + Gehirnströme EEG
- Selbsterfahrung (Mal- und Gestaltungstherapie, Transzendentes Atmen)
- Stressmechanismen/Stressmanagement, Burnoutprävention, Resilienz
- Aufbau von Entspannungstechniken, Stimmtraining
- Förderung von Klarheit, Selbstvertrauen, Agilität, Initiative

Techniken und Ziele

- Phantasie Reisen, Yoga Nidra, Progressive Muskelentspannung
- Mindfulness-Based Stress Reduction MBSR
- Autogenes Training, Affirmationen, Hypnose
- Meditationen mit Neuromusik
- Steigerung der persönlichen Entspannungskompetenz
- Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Intensivierung des Kontaktes zum Unterbewusstsein
- Anleiten von Entspannungsübungen

Anwendung von Entspannungstraining

Die vielseitige Anwendung des Entspannungstrainings (Stressreduktion, Burnout-prävention, Kontakt zum Unterbewusstsein, geistige Klarheit, kognitive Leistungssteigerung, Verbesserung des Wohlbefindens und der Gesundheit allgemein) ermöglicht diverse Einsatzgebiete und eine individuelle Positionierung am Markt als EntspannungstrainerIn. Gerade in unserer heutigen schnelllebigen Zeit gibt es einen großen Bedarf an Entspannung und an Menschen, die dies vermitteln können.

Beweggründe/Voraussetzungen für die Ausbildung

- Entspannungstraining für sich selbst kennenlernen und anwenden
- Interesse als EntspannungstrainerIn zu arbeiten
- Interesse an persönlicher Weiterentwicklung
- Physische und psychische Gesundheit

Abschluss

Diplom als EntspannungstrainerIn

Das in dieser Ausbildung gelehrt fachliche und praktische Know-how kann natürlich an sich selbst angewendet werden, befähigt die AbsolventInnen aber auch eigenständig Entspannungstraining-Seminare fachlich fundiert zu organisieren bzw. durchzuführen.

Dieser Lehrgang ist Teil der gesetzlich anerkannten Ausbildung zum/r Lebens- und SozialberaterIn. Sämtliche Lehrgänge im Rahmen der Ausbildung zum/r Lebens- und SozialberaterIn können einzeln und unabhängig voneinander besucht werden.

Die Absolvierung eines einzelnen Lehrgangs dient vorrangig der persönlichen und fachlichen Weiterbildung und befähigt nicht zur Ausübung einer gesetzlich reglementierten Berufsausbildung.

Dauer/Zeiten

1 Semester berufsbegleitend, 7 Module/Wochenenden, 15 Seminartage

Jeweils der 1. Seminartag eines Moduls 10:00-18:00

Alle anderen Seminartage 09:00-17:00

Insgesamt 240 Unterrichtseinheiten UE

Präsenzzeit: 120 UE

Selbststudium: 120 UE

Seminarort

neurotunes AKADEMIE, Belgradplatz 5/10-11, A-1100 Wien

Kosten

Kosten der Ausbildung: EUR 2.400

umsatzsteuerbefreit gemäß § 6(1)Z.11a UStG 1994

Allenfalls anfallende Kosten zu Nächtigung/Verpflegung sind nicht inkludiert.



Info und Anmeldung neurotunes Office

Telefon: +43 1 810 3943

Mail: office@neurotunes.com

Web: www.neurotunes.com