

# Entspannungstrainer/in

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| <b>Titel</b>            | Entspannungstrainer/in |
| <b>Zulassungsnummer</b> | 7223011                |

---

## Veranstalter

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Adresse:</b>        | Klett Online-Weiterbildung GmbH & Co. KG<br>Doberaner Weg 20<br>22143 Hamburg |
| <b>Telefonnr.:</b>     | +49 40 67570-0  |
| <b>E-Mail-Adresse:</b> | kursinfo@ils.de   |
| <b>Webseite:</b>       | <a href="https://www.ils.de">https://www.ils.de</a>                           |

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten in verschiedenen Entspannungsverfahren für das Training mit Einzelpersonen und Gruppen

---

## Inhalte

|   |  |
|---|--|
| <b>Lehrgangsinhalte:</b>                                    | Einführung in das Entspannungstraining:<br>Berufsbild, Physiologie von Stress und Entspannung - Entspannungstechniken in Theorie und Praxis: u. a.<br>Ganzkörperwahrnehmung, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen, Entspannungselemente aus Yoga, Qi Gong - Stimm- und Sprechtraining -<br>Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche - Achtsamkeit - Methodik und Didaktik des Entspannungstrainings -<br>Selbständig als Entspannungstrainer/in: Konzept, Marketing und Akquise |
| <b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b> | 11 Lehrbriefe, Videos, Audios, Begleitheft   |

---

## Abschluss

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| <b>Abschluss:</b>           | keine Prüfung |
| <b>Art des Abschlusses:</b> | keine Prüfung |

---

## Voraussetzungen

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> | Eigenerfahrungen mit mindestens einem Entspannungsverfahren, möglichst auch Ausbildung in medizinisch-therapeutischen oder lehrendem-beratenden Beruf (z. B. Ärzte/Ärztinnen, Physiotherapeut/innen, Pädagog/innen, Fitnesstrainer/innen, Gesundheitsberater/innen); techn. Voraussetzung: Multimedia PC |
| <b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>  | entfällt   |

---

## Kosten

|  |            |
|--|------------|
| <b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b> | 2.220,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 2.220,00 € |
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 0,00 €     |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 12         |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 185,00 €   |

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

---

## Zeitraumen

|   |                       |
|---|-----------------------|
| <b>Gesamtdauer in Monaten:</b>                                    | 12.00                 |
| <b>Gesamtdauer in Stunden:</b>                                    | 528                   |
| <b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b> | 10.00                 |
| <b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>                   | 16                    |
| <b>Präsenzunterricht:</b>   | Ein 2-tägiges Seminar |