

# Entspannungstrainer/in

<b>Titel</b>	Entspannungstrainer/in
<b>Zulassungsnummer</b>	7234511

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Klett Online-Weiterbildung GmbH & Co. KG Doberaner Weg 18 - 22 22143 Hamburg
<b>Telefon:</b>	+49 6151 3842-0
<b>E-Mail-Adresse:</b>	studienkoordination@sgd.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.sgd.de">https://www.sgd.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: Berufsbild, Physiologie von Stress und Entspannung - Entspannungstechniken in Theorie und Praxis: u. a. Ganzkörperwahrnehmung, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen, Entspannungselemente aus Yoga, Qi Gong - Stimm- und Sprechtraining - Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche - Achtsamkeit - Methodik und Didaktik des Entspannungstrainings - Selbständig als Entspannungstrainer/in: Konzept, Marketing und Akquise
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots 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-therapeutischem oder lehrenden-beratendem Beruf (z. B. Ärzte/Ärztinnen, Physiotherapeuten/Physiotherapeutinnen, Pädagogen/Pädagoginnen, Fitnesstrainer/innen, Gesundheitsberater/innen); techn. Voraussetzung: Multimedia PC
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	entfällt

---

# Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	2.460,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	2.460,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	12
<b>Höhe der Raten:</b>	205,00 €

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 Std. (704 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<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
---------------------------	-----------------------