

# Entspannungstrainer/in

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| <b>Titel</b>            | Entspannungstrainer/in |
| <b>Zulassungsnummer</b> | 785301                 |

---

## Veranstalter

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Adresse:</b>        | BSA-Akademie<br>Hermann-Neuberger-Straße 3<br>66123 Saarbrücken       |
| <b>Telnr:</b>          | +49 681 6855-0  |
| <b>E-Mail-Adresse:</b> | info@bsa-akademie.de  |
| <b>Webseite:</b>       | <a href="https://www.bsa-akademie.de">https://www.bsa-akademie.de</a> |

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten um Kursprogramme im Bereich der Entspannung für Gruppen und Einzelpersonen zu entwickeln und durchzuführen (mit dem Schwerpunkt "Progressive Muskelrelaxation")

---

## Inhalte

|   |   |
|---|---|
| <b>Lehrgangsinhalte:</b>                                    | u. a. Grundlagen zur Integration von Entspannung in gesundheitsorientierten Trainings - progressive Relaxation nach Jacobson (didaktisch-methodische Prinzipien, Durchführungsbedingungen, Übungsprogramme) - Entspannungsübungen aus anderen Verfahren (z. B. Yoga, Qi Gong, Phantasie Reisen) incl. Kurzlehrproben - spezifische Anwendung von Entspannungstraining (u. a. im Leistungssport) |
| <b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b> | 1 Lehrbrief   |

---

## Abschluss

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

## Voraussetzungen

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> | BSA-Basisqualifikation als Mentaltrainer/in-B-Lizenz oder Gruppentrainer/in - B-Lizenz oder vergleichbare Vorbildung (z. B. Fitnesstrainer/in, Physiotherapeut/in oder pädagogische Grundausbildung) |
| <b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>  | Nachweis ausreichender Vorbereitung und Teilnahme an der Präsenzphase  |

## Kosten

|  |          |
|--|----------|
| <b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b> | 898,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 898,00 € |
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 0,00 €   |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 1        |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 898,00 € |

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>                                    | 3.00                       |
| <b>Gesamtdauer in Stunden:</b>                                    | 153                        |
| <b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b> | 10.00                      |
| <b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>                   | 32                         |
| <b>Präsenzunterricht:</b>   | Eine 3-tägige Präsenzphase |

## Zusätzliche Informationen

Kursgebühr bei Ratenzahlung: 984,00 EUR (6 Raten á 164,00 EUR)