

# Entspannungstrainer/in

<b>Titel</b>	Entspannungstrainer/in
<b>Zulassungsnummer</b>	7223111

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Fernakademie für Erwachsenenbildung GmbH Doberaner Weg 22 22143 Hamburg
<b>Telefonnr.:</b>	+49 40 67780-78
<b>E-Mail-Adresse:</b>	kursinfo@fernakademie-klett.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://fernakademie-klett.de">https://fernakademie-klett.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 Entspannungs-Training: 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 - Entspannungs-Training für Kinder und Jugendliche - Achtsamkeit - Methodik und Didaktik des Entspannungs-Trainings - Selbständig als Entspannungstrainer/in: Konzept, Marketing und Akquise
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b>	11 Lehrbriefe, Video, 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/innen, Pädagogen/innen, Fitnesstrainer/innen, Gesundheitsberater/innen); technische Voraussetzung: Multimedia PC
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	entfällt

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	2.148,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	2.148,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	12
<b>Höhe der Raten:</b>	179,00 €

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