

Ausbildung

## zum/zur Entspannungstrainer/in

Entspannung und Wellness sind mehr als nur Schlagworte unserer Zeit geworden. Stresssymptome, Zeitmangel und die hohen Ansprüche innerhalb des Berufs- und Privatleben belasten immer mehr Menschen. Das Bedürfnis nach ganzheitlicher Erholung wird ständig größer. Dies schafft die Voraussetzung und viele Perspektiven für den Beruf als „Entspannungstrainer/-in“ auf dem Gesundheitsmarkt. Der nach wie vor die meisten Wachstumsraten verzeichnet.

Wir haben es uns zum Ziel gemacht Sie in diesem Beruf professionell auszubilden. Unser Ausbildungsplan ist dahingehend aufgebaut, dass sich aktive und passive Entspannungstechniken abwechseln. Qi Gong und Elemente aus Yoga runden das Bild ab. Der Schwerpunkt auf vielen Übungssequenzen, damit Sie sicher im Umgang mit Ihren künftigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden. Praktische Business-Themen wie z.B. Marketing und Büroorganisation dienen als Grundlage, um selbstständig zu arbeiten – gleich ob haupt- oder nebenberuflich.

Am Ende der Ausbildung haben Sie ein breites Spektrum an Wissen und Praxis, das Sie befähigt eigene Kurse zu leiten.

### Zielgruppe:

Jede Frau und jeder Mann, mit dem Ziel sich in einem Wachstumsmarkt haupt- oder nebenberuflich zu etablieren. Menschen, die bereits jetzt im Gesundheits- bzw. Wellnesssektor tätig sind und sich weiter qualifizieren möchten.

### Termine und Arbeitszeiten (4 Wochenenden):

#### München

- 05./06.02., 19./20.02., 05./06.03. und 19./20.03.2011
- 03./04.09., 17./18.09., 01./02.10. und 15./16.10.2011

#### Norddeutschland

- 02./03.04., 16./17.04., 30.04./01.05. und 14./15.05.2011
- 27./28.08., 10./11.09., 24./25.09. und 08./09.10.2011

Samstag: 10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag: 10:00 bis 17:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** München / Norddeutschland

**Ihre Investition:** € 740,- inkl. MwSt.

### Allgemeiner Hinweis:

Um eine professionelle Betreuung der Teilnehmer zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf 12 begrenzt! Wegen der Vielzahl von Übungen empfiehlt sich lockere und bequeme Bekleidung!

**Details:** siehe Seite 2

## Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

### Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken

Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing

Telefon: 08121 222 702

Telefax: 08121 222 701

christine.matheja@entspannungsakademie.de

### Anmeldung:

Ausbildung

## zum/zur Entspannungstrainer/in

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum

Unterschrift

### Anmeldebedingungen

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Erfrischungsgetränke, Pausensnacks, Dokumentation und ein Zertifikat enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen.

Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Körperliche Anforderungen: Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.

- Seite 2 -

Ausbildung

## zum/zur Entspannungstrainer/-in

### Ablaufplan

#### 1. Wochenende

- Ablaufplan
- Gegenseitiges Kennen lernen der Gruppe
- Balance zwischen Arbeit und Freizeit
- Typische Erscheinungsmerkmale
- Instrumente zur Entspannung, passiv – aktiv
- Traditionelle Chinesische Medizin
- Qi Gong

#### 2. Wochenende

- Kommunikation
- Stundenaufbau
- Methodik/Didaktik
- Qi Gong II
- Theorie/Praxis Progressive Muskelentspannung
- Theorie/Praxis/Gestaltung Körper- und Phantasieereisen

#### 3. Wochenende

- Elemente aus Yoga
- Theorie/Praxis Autogenes Training
- Marketing
- Meditation/Atmen
- Büroorganisation für Selbstständige
- Qi Gong III

#### 4. Wochenende

- Lizenzen und Musik
- Büroorganisation (Adressen und Netzwerke)
- Qi Gong IV
- Ablegen einer Lehrprobe in Form von Vorstellung eines Kurskonzeptes und eines aktiven Teils.
- Feedback-Runde
- Persönliche Beratung

Sie erhalten eine ausführliche Seminardokumentation zu allen Themen. Zusätzlich wahlweise ein Video oder eine DVD zu den Qi Gong-Themen und als Abschluss ein Zertifikat.

Für Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an:

#### **Entspannungsakademie®**

Christine Matheja - Entspannungstechniken

Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing

Telefon: 08121 222 702

Telefax: 08121 222 701

[christine.matheja@entspannungsakademie.de](mailto:christine.matheja@entspannungsakademie.de)