

## Ausbildungspaket

### Entspannungspädagogik - zahlreiche Module

## Ausbildung zum Entspannungspädagogen

Das Aufgabenfeld von Pädagogen richtet sich nicht ausschließlich auf die Erziehung, Bildung und Betreuung von Kindern und Jugendlichen. Über die Aus- und Weiterbildung von Jugendlichen und Erwachsenen hat sich ein eigener Berufszweig der Pädagogik entwickelt: die Erwachsenenbildung. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass in allen Bereichen, in denen Menschen erzogen, gebildet, betreut, gefördert, angeleitet oder begleitet werden, pädagogische Fachkräfte ihren Einsatz finden.

Der Entspannungspädagoge kennt unterschiedliche Entspannungsverfahren sowie Stressbewältigungsmöglichkeiten und kann hierdurch auf individuelle Bedürfnisse von Teilnehmern eingehen. Stellen Sie sich einen Handwerker vor, der zu seinem Arbeitsplatz einen Werkzeugkoffer mitbringt, in dem er als einziges Werkzeug einen Hammer hat. Er wird deshalb nur Tätigkeiten verrichten können, die man mit einem Hammer ausführen kann. So verhält es sich auch mit dem Einsatz von Entspannungstechniken. Je mehr Entspannungsmöglichkeiten und Techniken zum Stressabbau Sie selbst kennen, umso besser können Sie Ihre Teilnehmer fachlich kompetent betreuen. Unsere Ausbildung ist modular aufgebaut und ermöglicht somit jedem selbst zu wählen, wann welches Modul belegt wird. So kann der zeitliche und finanzielle Rahmen individuell gestaltet werden.

**Dauer**  
17 Tage, 160 UE

**Abschluss**  
Zertifikat „Entspannungspädagoge“

sowie  
„Kursleiter für Progressive Muskelentspannung“\*  
„Meditationslehrer“  
„ZENbo® Balance Trainer Basic“  
„Entspannungstrainer“  
„Kursleiter für Autogenes Training“\*  
„Achtsamkeitstrainer“

**Dauer des Ausbildungspaketes mit Modul 1E\***  
21 Tage, 192 UE

**Abschluss**  
Zertifikat „Entspannungspädagoge Plus“

**Inklusive**  
Fernstudiengänge: „Selbstständigkeit: Existenzgründung & Marketing“ und „Stimmtraining“

nach  
§ 20 Abs. 1 SGB V\*

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

#### Ausbildungspaket

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- ZENbo® Balance Trainer Basic - Modul 1C 1 | 2-tägig
- Entspannungstrainer - Modul 1D | 3-tägig
- Autogenes Training - Modul 1F | 4-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 3-tägig

#### Entspannungspädagoge Plus

zusätzlich mit

- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 4-tägig

#### Einzelbuchung

Sie belegen nach und nach ein Modul Ihrer Wahl und verpflichten sich nicht für weitere Module. Mit jedem Modul erhalten Sie das jeweilige Zertifikat, wenn die dafür erforderlichen Voraussetzungen erfüllt wurden.

\*Unser Präventionskonzept entspricht dem aktuellen Leitfaden Prävention „Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V“ und wurde von der Zentrale Prüfstelle Prävention im Auftrag der angeschlossenen Krankenkassen zertifiziert.

### Entspannungspädagoge - ein Beruf mit Zukunft | Stressbewältigung von A bis Z auf allen Ebenen

Man unterscheidet bei der Entspannung in systematische und unsystematische Entspannungsverfahren. Zu den systematischen Entspannungsverfahren zählen u.a. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, imaginative Verfahren: Imagination, Bilderleben, Fantasiereisen, jedoch auch Hypnose und Biofeedbackverfahren sowie Yoga, Tai Chi, Qi Gong und demnach auch ZENbo® Balance (ein Body & Mind Training der fitmedi Akademie).

### Die Tätigkeit eines Entspannungspädagogen / einer Entspannungspädagogin

Entspannung ist sehr vielseitig und viele Menschen müssen erst wieder lernen, sich auf ihre Weise zu entspannen, so dass es die Aufgabe des Entspannungspädagogen ist, diese Personen auf ihrem Weg zu unterstützen.

Da der Entspannungspädagoge der fitmedi Akademie über ein Repertoire an unterschiedlichen Entspannungsmethoden verfügt, ist er in der Lage über den Tellerrand zu schauen. Dies ist eine sehr gute Grundlage, um Entspannungspädagogik glaubwürdig und fachlich kompetent zu vermitteln. Von A wie Autogenes Training - über S wie Stressmanagement Trainer - bis Z wie ZENbo® Balance.

### Die beruflichen Perspektiven als Entspannungspädagoge

Im wachsenden zweiten Gesundheitsmarkt können Sie sich Ihr berufliches Standbein aufbauen, auch wenn Sie keinen medizinischen oder therapeutischen Grundberuf haben.

### Zusatzqualifikationen im Gesundheitssegment

Die Ausbildung zum / zur Entspannungspädagogen / Entspannungspädagogin kann man hervorragend ergänzen und kombinieren mit:

- Entspannungspädagoge für Kinder
- Mentaltrainer / Mentalcoach
- Stressmanagement Coach
- Burnout Berater / Burnout Präventionscoach
- Resilienztrainer
- Gesundheitsberater, -coach, -pädagoge

### Entspannungspädagogik für Kinder

Als Entspannungspädagoge für Kinder können Sie in Kindergärten, Schulen, Betreuungseinrichtungen die Erzieher, Lehrer und Betreuer unterstützen.

Selbstständiges und freiberufliches Arbeiten ist auch als Kursleiter an Volkshochschulen, in Gesundheitszentren, in Rehakliniken und Arztpraxen, in Fitness-Studios und Wellness-Hotels sowie Senioren-Wohneinrichtungen möglich.

### Entspannung & Stressbewältigung in Unternehmen, Vereinen, Organisationen etc.

Mit der Qualifikation als Entspannungspädagoge können Sie möglicherweise im Unternehmen / Betrieb (in dem Sie angestellt sind) Kollegen und Mitarbeiter in die Entspannung & Stressbewältigung einführen und einen Teil zur Umsetzung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements beisteuern.

Ebenso ist es denkbar, dass Sie bei der Planung und Projektentwicklung der innerbetrieblichen Gesundheitsmaßnahmen mit Ihren praktischen Erfahrungen als Berater fungieren.

Als Resilienztrainer können Sie Ihre Fachkenntnisse mit den nachfolgenden Qualifikationen erweitern:

