

## Entspannungscoaching - Module 1A, 1B, 1D, 1F und 4E 1



### Ausbildung zum Entspannungscoach

In der Ausbildung zum Entspannungscoach erlernen Sie unterschiedliche Entspannungsverfahren: Meditation, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und integratives Entspannungstraining, so dass Sie dadurch in Ihren Kursen und im Einzeltraining auf individuelle Bedürfnisse von Teilnehmern und Klienten eingehen können.

#### Ausbildungskonzeption

Unsere Ausbildung zum Entspannungscoach hat insgesamt 15 Tage Präsenzphase und 141 Unterrichtseinheiten. Die Teilnehmerzahl ist bei jedem der Ausbildungsmodule, die Sie auf Ihrem Weg zum Zertifikat absolvieren, auf maximal 12-14 Teilnehmer beschränkt und ermöglicht dadurch intensives Lernen und individuelle Betreuung.

Unsere Ausbildung zum Entspannungscoach ist modular aufgebaut und ermöglicht somit jedem selbst zu wählen, wann welches Modul belegt wird. So kann der zeitliche und finanzielle Rahmen (durch Einzelbuchung) individuell gestaltet werden. Wenn Sie die Module 1A, 1B, 1D, 1F und 4E1 absolviert haben, erhalten Sie zu den Einzelzertifikaten auch das Zertifikat „Entspannungscoach“.

#### Ausbildungspaket

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Entspannungstrainer - Modul 1D | 3-tägig
- Autogenes Training - Modul 1F | 4-tägig
- Systemisches Coaching - Modul 4E 1 | 3-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.

#### Voraussetzungen

Um das Zertifikat „Entspannungscoach“ zu erhalten, ist es notwendig die genannten Ausbildungsmodule zum Entspannungscoach abgeschlossen zu haben.

„  
Das höchste Gut ist die  
Harmonie der Seele mit sich selbst.“

Seneca

\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie auf S. 84

#### Dauer

15 Tage, 160 UE / 120 Std.

#### Abschluss

Zertifikat „Entspannungscoach“

sowie

„Kursleiter für Progressive

Muskelentspannung“\*

„Meditationslehrer“

„Kursleiter für Autogenes Training“\*

„Entspannungstrainer“

\*Konzept  
§ 20 SGB V siehe S. 84

Aktuelle Termine unter

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