



## Entspannungstraining - Module 1A, 1F, 1G und 1T



### Ausbildung zum Entspannungstrainer

**D**ie Ausbildung zum Entspannungstrainer besteht aus mehreren Modulen und ist ein Ausbildungspaket. Wir werden auch Wege aufzeigen, um Entspannung in den Alltag zu integrieren. Kleine Entspannungseinheiten am Tag, die man ganz bewusst genießt, führen zu mehr Zufriedenheit und Freude im Leben. Das Leben kommt durch eine gute Balance von Anspannung und Entspannung in Fluss und chronischer Stress hat keine Chance mehr Schaden anzurichten.

Es gibt demnach viele Möglichkeiten ein Entspannungstraining zu gestalten. Sie werden verschiedene Übungen und Anleitungen kennenlernen und selbst ausprobieren.

#### Ausbildungspaket Entspannungstrainer

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig  
+ Blended Learning
- Timeout & Relax Trainer - Modul 1T | 1-tägig

#### Ausbildungspaket Entspannungstrainer PLUS

zusätzlich mit

- Kursleiter für Imagination und Fantasiereisen - Modul 1G | 2-tägig

#### Arbeitsfelder und Tätigkeitsbereiche als Entspannungstrainer

Als selbstständiger Entspannungstrainer können Sie Kurse und Workshops anbieten und natürlich die Ausbildung und das Gelernte für sich persönlich nutzen. Denkbare Arbeitsfelder bieten sich als Zusatzangebot in Yoga- & Wellnessstudios, Sportvereinen & Fitness-Studios sowie in Schulen, Gesundheits- & Familienzentren und Volkshochschulen.

#### Paketbuchung

Bei der Paketbuchung sparen Sie ca. 20% gegenüber der Buchung der Einzelmodule. Es ist bei Anmeldung noch nicht erforderlich alle Termine festzulegen, das können Sie auch erst später tun.

#### Einzelmodule

Wenn Sie sich nicht festlegen möchten, können Sie jedoch auch nach und nach die Einzelmodule buchen.

#### Abschluss

Zertifikat „Entspannungstrainer“

sowie

„Kursleiter für Progressive Muskelentspannung“\*  
„Kursleiter für Autogenes Training“\*  
„Timeout & Relax Trainer“

mit Modul 1D

#### Abschluss

Zertifikat „Entspannungstrainer PLUS“

zusätzlich

„Kursleiter für Imagination und Fantasiereisen“

Aktuelle Termine unter

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