

## Fernlehrgang Entspannung



### Fernstudium Entspannungstrainer

**M**it dem Fernstudium zum Entspannungstrainer machen Sie durch die eigene Entspannungspraxis, intensive persönliche Erfahrungen und gleichzeitig erwerben Sie die Fähigkeit, andere Menschen in Entspannung anzuleiten. Ebenso wird thematisiert wie man in Gruppen arbeitet und worauf man zu achten hat, wenn man anderen Entspannung beibringen möchte.

Im Fernlehrgang Entspannungstrainer lernen Sie neben den theoretischen Grundlagen zu den Themen Entspannung und Stress, auch wie man Entspannung im Alltag integrieren kann und wie die Atmung unsere An- & Entspannung beeinflusst. Sie werden sich systematische Entspannungsverfahren, wie die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training, aneignen und erhalten außerdem einen Einblick in die Imagination und Wahrnehmungslenkung. Durch das Erzeugen von inneren Bildern, können wir verhältnismäßig einfach zu Ruhe und Entspannung gelangen, wenn erst einmal ein „Ruhebild“ gefunden wurde. Es ist sehr hilfreich, wenn man als Entspannungstrainer verschiedene Entspannungsverfahren kennt und diese in einem Entspannungskurs vorstellen kann, da es dadurch den Teilnehmern möglich ist eine Methode kennenzulernen, die zu ihnen passt. Wenn man ein Entspannungsverfahren gefunden hat, das einem persönlich liegt, ist es auch einfacher dieses in den eigenen Alltag zu integrieren.

#### Einsatzmöglichkeiten für Entspannungstrainer

Es bieten sich einem Entspannungstrainer unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten, wie z.B. bei der Volkshochschule, in Fitnessstudios und Wellnesseinrichtungen sowie in verschiedenen Bildungsinstituten der Erwachsenenbildung im Bereich der Stressprävention und Entspannung. Als „Entspannungstrainer“ leiten Sie Kurse in Entspannung und vermitteln den Teilnehmenden verschiedene Verfahren und Möglichkeiten der Entspannung und Entschleunigung. Sie ermöglichen Menschen einen Zugang zur Entspannung, die diesen bisher für sich noch nicht gefunden haben.

#### Vorteile des Fernlehrgangs zum Entspannungstrainer

Das Anleiten von Entspannungstraining, im Rahmen eines Fernstudiums zu erlernen, bietet viele Vorteile, wie z.B. die Unabhängigkeit von Raum und Zeit. In einem Fernlehrgang spielt es keine Rolle, wo Sie sich gerade befinden und wann Sie lernen oder Praxisübungen machen.

Sie können sich Ihre Zeit individuell einteilen und Ihren Alltagsverpflichtungen weiterhin nachkommen. Ob Sie nun Familie haben, die Sie nicht entbehren kann oder Sie beruflich stark eingebunden sind, den Fernlehrgang können Sie Ihren individuellen Bedürfnissen anpassen.

*Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht,  
nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.*

Friedrich von Schiller



## Fernstudium Entspannung Der Lehrplan

**1. Monat: Lehrskript 1 Einstieg in Entspannung & Überblick**  
Das Wesen von An- & Entspannung • Vegetatives Nervensystem • Körperliche Reaktionen bei Stress & Anspannung • Wissenschaft: Neues aus der Stress- & Gehirnforschung

**2. + 3. Monat: Lehrskript 2 Progressive Muskelentspannung**  
Die Theorie der Progressiven Muskelrelaxation / Muskelentspannung • Die Grundlagen der Progressiven Muskelrelaxation / Muskelentspannung • Die Selbsterfahrung • Grundform mit 16 Muskelgruppen • Erarbeitung von verschiedenen Kurzformen (Reduzierung der Muskelgruppen) • 7 Muskelgruppen, 4 Muskelgruppen • Vergegenwärtigungstechnik, Zähltechniken bei der Progressiven Muskelentspannung • Aufbau, Durchführung und Gestaltung der Unterrichtseinheiten / Trainingsphasen PME • Die Theorie der Progressiven Muskelrelaxation / Muskelentspannung • Die Grundlagen der Progressiven Muskelrelaxation / Muskelentspannung • Die Selbsterfahrung • Grundform mit 16 Muskelgruppen • Erarbeitung von verschiedenen Kurzformen (Reduzierung der Muskelgruppen) • 7 Muskelgruppen, 4 Muskelgruppen • Vergegenwärtigungstechnik, Zähltechniken bei der Progressiven Muskelentspannung • Aufbau, Durchführung und Gestaltung der Unterrichtseinheiten / Trainingsphasen PME • Lernerfolgskontrolle in Form von offenen Fragen (Einsende- und Übungsaufgaben) und Multiple Choice

**4. + 5. Monat: Lehrskript 3 Autogenes Training**  
Entstehung und Weg des Autogenen Trainings • Wesen und Wirkungsweise des Autogenen Trainings • Grundlagen des Autogenen Trainings (AT) • Präventiver und therapeutischer Einsatz von AT • Selbsterfahrung • Aufbau der Grundstufenarbeit • Anwendungen in der Praxis – Indikationen und Kontraindikationen • Formelhafte Vorsatzbildung • Aufbau, Durchführung und Gestaltung der Unterrichtseinheiten / Trainingsphasen AT • Lernerfolgskontrolle in Form von offenen Fragen (Einsende- und Übungsaufgaben) und Multiple Choice

**6. Monat: Lehrskript 4 Integrative Entspannung**  
Einblick in die Imagination • Wahrnehmungslenkung • Kombination von Entspannungstechniken im Kursformat: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, ZENbo® Balance (leichte Bewegungsübungen) • Lernerfolgskontrolle in Form von offenen Fragen (Einsende- und Übungsaufgaben) und Multiple Choice

**7. Monat: Lehrskript 5 Unterricht und die Trainer- / Lehrkompetenz**  
Die Unterrichtsgestaltung – Der Stundenaufbau • Die Rahmenbedingungen des Unterrichts – Die Teilnehmer – Die Gruppengröße – Die Zeit – Die Räumlichkeit – Das Equipment – Die Finanzen – Der allgemeine Aufbau einer Unterrichtseinheit

**7. Monat: Lehrskript 6 Selbstständigkeit**  
Selbstständiges Leiten von Kursen – Erscheinungsbild – Werbung – Organisation • Hintergrundmusik – Urheberrecht • Information zu GEMA, Lizenzen etc. • Versicherungen • Rechnungsstellung

**7. Monat Abschlussprüfung**  
Abschluss: fitmedi CASA Zertifikat „Entspannungstrainer/in“

Eine Präsenzphase im Rahmen der Fernlehrgangs ist nicht vorgesehen. Für den erfolgreichen Abschluss des Lerngangs ist die interne Prüfung abzulegen. Diese besteht im 7. Monat aus einer Abschlussprüfung = Einsendung einer schriftlichen Ausarbeitung eines Kurskonzepts für Entspannung sowie eine Audioaufnahme mit einem Ausschnitt einer Entspannungsanleitung.

Regelmäßige Lernkontrollen ermöglichen, den eigenen Stand des Lernerfolgs zu kontrollieren. Diese bestehen aus Übungs- und Einsendeaufgaben am Ende des Kapitels zur Lernerfolgskontrolle. Diese bestehen aus Übungs- und Einsendeaufgaben am Ende des Kapitels. Sie haben außerdem die Möglichkeit, sich mit einem erfahrenen Entspannungstrainer per E-Mail oder Brief auszutauschen bzw. Sie können auch direkt mit Ihrem Fernlehrer für Entspannung telefonieren, nachdem hierfür ein Termin vereinbart wurde.

Sie erhalten für das Studium umfangreiche Lehrbriefe per Post sowie mp3-Entspannungsübungen zum Download etc. - daher ist ein Internetanschluss und -zugang erforderlich (sollten Sie nicht darüber verfügen, können wir Ihnen die Entspannungsübungen auch als Audio-CD zusenden).





## Zielgruppe des Fernlehrgangs

Der Lehrgang Entspannungstrainer eignet sich insbesondere als Zusatzqualifikation für

1. Personen mit Interesse an Entspannungstechniken, die zukünftig Kurse und Seminare leiten möchten,
2. Personen mit medizinisch-therapeutischen Berufen (z.B. Heilpraktiker, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Logopäden, Ergotherapeuten, Hebammen, Gesundheits- und Krankenpfleger),
3. Unternehmer, Selbstständige, Freiberufler insbesondere aus den lehrenden oder beratenden unternehmerischen Tätigkeitsbereichen, wie z.B. Tai-Chi- und Qi-Gong-Lehrer, Fitnesstrainer, Yogalehrer, Sport- und Gymnastiklehrer, Pädagogen, Sozialpädagogen, Kinesiologen, Gesundheitsberater, Kommunikationstrainer etc., die Kompetenzen im Bereich der Entspannung erwerben und an ihre Kunden/Teilnehmenden weitergeben möchten.

Diese Fortbildung richtet sich an alle Personen, die Entspannung in Ihren Alltag integrieren möchten, um ruhiger und gelassener zu werden. Sie erhalten ausreichende Anleitungen für die eigene Entspannungspraxis und können diese immer mehr vertiefen.



## Fachliche Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang Fernstudium Entspannungstrainer | Entspannungstraining sind keine bestimmten Schul- oder Ausbildungsabschlüsse. Eigene Erfahrung im Bereich Entspannung ist hilfreich, aber nicht zwingend notwendig, da Sie im Rahmen des Fernstudiums die eigene Entspannungspraxis entwickeln können.

Um den Lehrgang mit dem Zertifikat „Entspannungstrainer“ abzuschließen, ist der Nachweis einer Vorbildung im pädagogischen Kontext erforderlich oder eine Fortbildung zum Kurs- oder Seminarleiter, Trainer oder Ähnliches. Sie können auch eines der vergünstigten Präsenzseminare der fitmedi Akademie zu besuchen.

Wer diese Vorqualifikation nicht hat, erhält das Teilnahmezertifikat „Entspannungstraining“.

## Technische Voraussetzungen

Für den Lehrgang „Entspannungstrainer“ benötigen die Teilnehmenden einen handelsüblichen PC mit Internetanschluss. Die in dem Lehrgang zur Verfügung gestellten Internetlinks und mp3-Dateien werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

**Dauer des Fernlehrgangs:** 7 Monate

**Wöchentliche Lerndauer:** 10-12 Stunden

**Gesamtpreis:** 990,- Euro

zahlbar in 6 gleichen Raten zu je 165,- Euro  
zzgl. einmalige Extra-Portokosten für Auslandsversand:  
Österreich und Luxemburg = 40,- Euro  
Schweiz = 50,- Euro  
Innerhalb Deutschlands ist der Versand inklusive.

**Abschluss:** fitmedi CASA Zertifikat  
„Entspannungstrainer“

**ZFU Zulassungsnummer:** 7318917

## Sonderkonditionen für Präsenzseminare

Die Präsenzseminare sind eine wundervolle Ergänzung, müssen jedoch nicht in Anspruch genommen werden. Wer Interesse hat, die gelernten Inhalte zu vertiefen, in einer Gruppe zu erleben und dadurch seine Kursleiterkompetenz zu erweitern, kann auch ein Ausbildungsmodul, das wir als Präsenzseminar zum Thema Entspannung anbieten, vergünstigt buchen.

- Kursleiter Progressive Muskelentspannung  
- Modul 1A, Sie zahlen **299,- €** statt 429,- €
- Kursleiter für Autogenes Training - Modul 1F  
Sie zahlen **399,- €** statt 549,- €
- Entspannungstrainer - Modul 1D,  
Sie zahlen **349,- €** statt 449,- €

## Ziel des Fernlehrgangs

In dem Fernlehrgang „Entspannungstrainer“ sollen die Teilnehmenden umfassende Kenntnisse über verschiedene Entspannungsverfahren und das Anleiten von Entspannung erhalten. Auf dieser Grundlage sollen sie nach dem Lehrgang in der Lage sein, als Entspannungstrainer erfolgreich Entspannungskurse / -seminare planen und durchführen zu können.

Die Vorteile beim Fernstudium sind:

- Erlernen der Entspannung, Schritt für Schritt im eigenen Tempo,
- die Möglichkeit sich von dem Fernlehrer Ratschläge und Tipps einzuholen,
- der Erwerb fundierten Wissens,
- umfassende Betreuung während des Fernlehrgangs.

