

## Informationen zur Ausbildung

### „Kursleiter(in) für Stressreduktionstraining mit Yogaelementen für Erwachsene (STRAIMY ®)“

*"Raufkommen ist leicht - wie komme ich wieder runter? - Expedition zum Stressberg"*

In dieser Ausbildung erlernen Sie als Kursleiter die Durchführung eines Entspannungstrainings mit Yogaelementen für Erwachsene, welches Sie dazu befähigt mit Klienten unterschiedlicher Berufsgruppen zu arbeiten.

#### **Inhalte**

Ausgehend von vorangegangenen eigenen Erfahrungen in der Trainingsentwicklung und neuesten psychotherapeutischen Erkenntnissen bzgl. der Stressreduktion wurde der Aufbau so gestaltet, dass im ersten Sitzungsteil stressrelevante Fähigkeiten zu individueller Stress-Diagnostik sowie kurz- und langfristig wirkenden Bewältigungskompetenzen vermittelt werden. Dazu zählen unter anderem der Umgang mit negativen Emotionen, Zeitmanagement, aber auch die Arbeit an der individuellen Ziel- und Wunschbildung (Psychoedukativer Teil). Im zweiten Teil der Sitzungen werden Sie durch die Anwendung von Yoga und Meditation erlernen, Ihre Entspannungsfähigkeit zu verbessern (Yogateil). In diesem Training verbinden sich somit westliches Therapiewissen mit östlichen Heilmethoden. Als zukünftiger Kursleiter erfahren Sie die Elemente des Psychoedukativen Teils und erlernen das Training und die Anleitung von Yoga-Asanas, Atemübungen und Meditation im Rahmen einer ganzheitlichen Yoga-Ausbildung. Das Stresstraining mit Yogaelementen wurde im Zeitraum 1999 bis 2005 erfolgreich in der Praxis durchgeführt und an der Universität Leipzig wissenschaftlich evaluiert. STRAIMY® wurde 2005 mit dem Sonderpreis der Pädagogischen Stiftung Cassinaeum in Donauwörth ausgezeichnet und ist als Stress-Präventionsmaßnahme bei der Deutschen Gesellschaft für Psychologie gelistet.

#### **Zertifizierung**

Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat bescheinigt, welches in Institutionen anerkannt wird und sie berechtigt, das Training weltweit durchzuführen.

#### **Trainer**

Unsere Trainer sind anerkannte Yogalehrer (BDY/EYU) und besitzen langjährige Erfahrungen im Bereich der Schulung von Entspannungsverfahren und der Durchführung von Yogakursen.

### **Dauer**

Die Ausbildung umfasst einen Zeitraum von 6 Tagen (48 Stunden), welche an 3 Wochenenden durchgeführt werden. Stellen Sie also bitte sicher, dass Sie zu **allen drei Terminen** kommen können.

### **Veranstaltungsort**

Zentrum für Bildungsgesundheit  
Leipziger Str. 64  
04420 Markranstädt

### **Kosten**

EUR 910,- / Prämiegutschein EUR 455,-/ ermäßigter Preis\* EUR 838,-

\* Schüler, Studenten und Auszubildende

### **Zahlungsmodalitäten**

Inhaber: MIFW GmbH  
IBAN: DE19 8205 1000 0163 0936 52  
BIC: HELADEF1WEM  
Bank: Sparkasse Mittelthüringen

Weitere Zahlungsoptionen sind PayPal, Kreditkarte, Ratenzahlung und SOFORT Überweisung. Ist der Betrag auf dem Konto eingegangen, sind Sie verbindlich angemeldet.

### **Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt per Anmeldebutton auf unserer Homepage [www.mifw.de](http://www.mifw.de), per Email an [info@mifw.de](mailto:info@mifw.de) oder telefonisch unter 0361 6513390.

### **Organisatorisches**

Bei Unterschreitung einer Mindestanzahl an Teilnehmern kann der Kurstermin verschoben werden. In diesem Fall erhalten Sie umgehend eine Rückmeldung. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Stornierungen und Umbuchungen sind ausschließlich in Textform per Post, per Fax oder per E-Mail möglich und bedürfen einer Bestätigung durch das MIFW. Bei einer Umbuchung berechnen wir eine Unkostenpauschale in Höhe von 25,00€. Eine Stornierung innerhalb von 14 Tagen nach Kursbuchung ist kostenlos möglich. Anschließend wird bei einer Stornierung eine Bearbeitungspauschale von 25,00 € einbehalten. Erfolgt eine Stornierung ab dem 20. Tag vor Kursbeginn, ist eine Rückerstattung der Kursgebühr (abzüglich von 20 %, mindestens jedoch 50,00 €) nur noch in nachgewiesenen Sonderfällen möglich (z. B. Unfall, Krankheit etc.). Die MIFW-GmbH gibt Ihnen als Alternative jedoch die Möglichkeit,

einen Ersatzteilnehmer zu benennen. Sollten Sie zu Ihrem Kurs unentschuldig fehlen, besteht kein Anspruch gegenüber der MIFW-GmbH.

### **Sonstiges**

Bitte zum Kurs bequeme Bekleidung, Socken und Verpflegung mitbringen.

Eine Übernachtung ist am Kursort ebenfalls für 25,00 EUR pro Nacht möglich.

### **Postadresse und Büro Erfurt**

Barbarossahof 2, 99092 Erfurt

Tel.: +49 361 653 133 90

Fax: +49 361 653 133 99

E-Mail: [info@mifw.de](mailto:info@mifw.de)

Wir bitten darum, unsere verbindlichen Teilnahmebedingungen zu berücksichtigen.

#### **Weitere Ausbildungen:**

Autogenes Training	Stressmanagement	Kommunikationstrainer	Systemischer Basics
Entspannungstherapeut	Progressive Muskelrelaxation	Stressreduktionstraining mit Yogaelementen bei Erwachsenen	Systemischer Coach
Gesundheitsberater	Entspannungstrainer für Kinder und Jugendliche	Yoga für Kinder und Jugendliche	Ernährungsberater
Psychologisch Technischer Assistent	Psychologischer Testleiter	Burnout-Berater	Qi Gong