

# Informationen zur Ausbildung

## „Entspannungstherapeut am Kochelsee“

In Kooperation mit und Zertifizierung durch unseren wissenschaftlichen Beirat  
Prof. Dr. K. Reschke vom Institut für Psychologie · AG Klinische Psychologie und  
Psychotherapie · Universität Leipzig

Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Konzeption, Durchführung und zum gesundheits- bzw. präventionsorientierten Einsatz moderner Entspannungsverfahren. Daneben werden Ihnen pädagogische und psychologische Grundlagen vermittelt, die Ihnen helfen werden, Ihre Kurse bzw. das Einzelcoaching individuell und professionell zu gestalten.

Der Lehrgang enthält neben Theorie, Selbsterfahrung bzw. Gruppen- und Einzelarbeit alle grundlegenden Entspannungsverfahren: Kursleiter für Autogenes Training, Kursleiter für Progressive Muskelentspannung, Kursleiter für Stressbewältigung/ -management.

### Ziel

Teilnehmer erwerben die Qualifikation der therapeutischen Intervention mittels moderner Entspannungsverfahren im Einzel- und Gruppensetting sowie die Fähigkeiten, auf der Grundlage diagnostischer Kenntnisse auf die individuellen Anforderungen von Teilnehmern eingehen zu können.

### Inhalte

- theoretische Grundlagen der Psychologie und der Entspannungsverfahren
- psychosomatische Aspekte von Stress und Entspannung
- diagnostische Grundlagen
- (Kontra-) Indikationen
- Interventionsmöglichkeiten und Erfahrungen aus der Praxis
- verhaltenstherapeutischer Kontext
- kognitive und affektive Umstrukturierung
- Autogenes Training (Kursleiterschein)
- Progressive Muskelrelaxation (Kursleiterschein)
- Stressbewältigung/ -management (Kursleiterschein)
- Einsatz von Entspannungshilfsmitteln (Musik, Visualisierung, etc.)
- Konzeption und Durchführung von Entspannungsseminaren und Trainingseinheiten
- Selbsterfahrung
- Kurz- und Teilübungen
- Evaluation, u.a.

## Methoden

In den Kursen erlernen Sie die Elemente der einzelnen Entspannungsverfahren Schritt für Schritt. In interaktiven Vorträgen, in Gruppenarbeit sowie in Rollenspielen werden des Weiteren die theoretischen und praktischen Grundlagen der Verfahren und des Anleitens erarbeitet und einstudiert. Die Weiterbildung endet mit einer von den Teilnehmern selbst gestalteten Kurseinheit. Sie erhalten ausführliches Seminarmaterial.

## Zertifizierung

Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat unseres **wissenschaftlichen Beirats Prof. em. Dr. K. Reschke von der Universität Leipzig** und des **Mitteldeutschen Instituts für Weiterbildung und Entspannungsverfahren · MIFW GmbH** bescheinigt und erfolgt nach den Kriterien der Krankenkassen bzw. des Leitfadens Prävention (GKV-Leitfaden). Eine solche Zertifizierung ist, bei entsprechender Grundqualifikation, eine notwendige Zusatzqualifikation zur Durchführung von Maßnahmen im Sinne der Primärprävention des § 20 Abs. 1 und 2 SGB V, mit u.a. Hauptträgerschaft der Krankenkassen, im Rahmen einer späteren Arbeit z.B. für die Durchführung von Präventionskursen. Bitte beachten sie hierzu den "Leitfaden Prävention" des GKV-Spitzenverbands.

Wir weisen zudem daraufhin, dass aufgrund der Vielfalt der Entscheidungsmöglichkeiten der Krankenkassen oft auch Entscheidungen auf Basis der Einzelfallprüfung getroffen werden können.

Abschließend sei vermerkt, dass völlig unabhängig von diesem Präventionsbezug der Teilnehmer ganz einfach befähigt wird, die gelernten Verfahren mit anderen, aber auch bei sich selbst anzuwenden. Exakt dieser Punkt entspricht unserer Leistungserbringung, dem die obigen Aspekte bei individuellem Bedarf hinzukommen.

## Trainer

Unsere Dozenten besitzen langjährige Erfahrungen im Bereich der Schulung des Stressabbaus und der Durchführung von Entspannungsverfahren. Dank ihrer mehrjährigen praktischen Trainertätigkeit in verschiedenen Institutionen ist es Ihnen möglich, Theorie und Praxis homogen zu verknüpfen.

## Dauer

Die Ausbildung umfasst einen Zeitraum von 84 Stunden. Diese werden als Seminar, Übungen sowie kontrollierte Praxis absolviert. Das Seminar findet an 7 Tagen plus 3 Tage für häusliche Arbeit statt.

Kurszeiten: Samstag - Freitag                      09:00 - 19:00 Uhr

## Veranstaltungsort

Schulungszentrum: **Kochel am See**, Räumlichkeiten der Georg-von-Vollmar-Akademie e.V.

Alle finalen Kursinformationen werden den Teilnehmern via E-Mail zwei Wochen vor Kursbeginn mitgeteilt. Angenehme Trainingsräumlichkeiten mit Entspannungsstühlen sind in dem Schulungszentrum gegeben.

## **Kosten**

Kurs und Vollpension: EUR 1150,-; Frühbuchertarif\* EUR 1100,-

All-Inklusive: Enthält neben der Kursgebühr und Vollpension auch Übernachtung: EUR 1550,- /

\* Frühbuchertarif: Buchung bis 8 Wochen vor Kursbeginn

## **Zahlungsmodalitäten**

Die Bezahlung der Kursgebühr berechtigt Sie zur Teilnahme an unserem Lehrangebot und muss spätestens \*10 Werktagen vor Kursbeginn auf unserem Konto verbucht sein (\*bei kurzfristiger Anmeldung, z.B. 5 Tage vor Kursbeginn verkürzt sich diese Frist entsprechend, sodass die Zahlung spätestens zu Beginn der Ausbildung bei uns verbucht sein muss!). Wir bitten Sie, die Rechnungssumme auf folgende Bankverbindung zu überweisen:

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 E-Mail an [info@mifw.de](mailto:info@mifw.de) oder telefonisch unter 0361 653 133 90.

## **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 an [info@mifw.de](mailto:info@mifw.de) möglich und bedürfen einer Bestätigung durch das MIFW. Bei einem Rücktritt innerhalb von 14 Tagen nach Kursbuchung wird eine Bearbeitungspauschale von 25,00 Euro einbehalten. Erfolgt eine Stornierung 14 Tage vor Kursbeginn werden Ihnen 50% erstattet. Eine Woche vor dem Kursstart ist eine Rückerstattung von 20% der Kursgebühr 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, Verpflegung und ggf. Socken mitbringen.

## Kontakt

### Postadresse und Büro Erfurt

Barbarossahof 2, 99092 Erfurt

Tel.: +49 361 653 133 90

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

### 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