

# Informationen zur Ausbildung „Entspannungstherapeut/in“

**In Kooperation mit und Zertifizierung durch unseren wissenschaftlichen Beirat  
Prof. em. Dr. K. Reschke**

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 sowie Gruppen- und Einzelarbeit alle grundlegenden Entspannungsverfahren: „Kursleiter/in für Autogenes Training“ (AT), „Kursleiter/in für Progressive Muskelentspannung“ (PMR), „Kursleiter/in für Stressbewältigung/ -management“ (STR). Außerdem werden neben den Ergänzungsmodulen in AT und PMR die Module „Kursleiter/ im Gesundheitsbereich“ und „Burnout-Berater/in“ absolviert.

## 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 sowie methodisch-didaktische Kompetenzen
- (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
- Burnout-Beratung
- Kurz- und Teilübungen, Selbsterfahrung
- Evaluation, Feedback 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 des Verbands der Angestellten-Krankenkassen e. V. (VdAK) / Arbeiter-Ersatzkassen e. V. (AEV). 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. Der Kurs ist somit krankenkassenanerkant. 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 anzuwenden. Exakt dieser Punkt entspricht unserer Leistungserbringung, dem die obigen Aspekte bei individuellem Bedarf hinzukommen.

## Trainer/innen

Unsere Dozierenden 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 **360 Unterrichtseinheiten**. Diese Unterrichtseinheiten werden als Seminar, Übungen sowie kontrollierte Praxis absolviert. Die Seminare finden an 25 Tagen (7 Wochenenden) zzgl. häuslicher Arbeit statt.

### **Veranstaltungsorte**

Schulungszentren: **Erfurt, Dresden, Leipzig, Chemnitz, Berlin, Suhl, Halle**

Alle finalen Kursinformationen werden den Teilnehmern via E-Mail zwei Wochen vor Seminarbeginn mitgeteilt. Angenehme Trainingsräumlichkeiten mit Entspannungsstühlen sind in den Schulungszentren des MIFW gegeben.

### **Kosten**

EUR 3.090,- / Frühbuchertarif\* EUR 2.990,- / Prämiegutschein\*\* 3.590,-

\* Frühbuchertarif: Buchung bis 8 Wochen vor Kursbeginn

\*\* Prämiegutschein: Mit dem Prämiegutschein übernimmt der Bund 50% der Weiterbildungskosten, maximal jedoch EUR 500,-.

### **Zahlungsmodalitäten**

Die Bezahlung der Kursgebühr berechtigt Sie zur Teilnahme an unserem Lehrangebot und muss \*10 Werktage nach Buchung auf unserem Konto verbucht sein (\*bei kurzfristiger Anmeldung, z.B. 5 Tage vor Kursbeginn verkürzt sich diese Frist entsprechend, sodass die Zahlung oder mindestens eine Rate 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.

Bei Bedarf bieten wir Ihnen kostenlose Ratenzahlungsoptionen an – geben Sie uns hierfür gerne Bescheid.

### **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. Eine Stornierung innerhalb von 14 Tagen nach Kursbuchung ist kostenlos möglich. Anschließend wird bei einer Stornierung eine Bearbeitungspauschale von 25,- Euro einbehalten. Erfolgt eine Stornierung innerhalb von 2 Wochen vor Kursbeginn werden Ihnen 50% erstattet. Eine Woche vor dem Kursbeginn 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 unentschuldigt fehlen, besteht kein Anspruch gegenüber der MIFW-GmbH.

### **Sonstiges**

Bitte zum Seminar bequeme Bekleidung, Verpflegung und ggf. Socken sowie eine eigene Decke mitbringen.

Die Grundmodule der Ausbildung „Entspannungstherapeut/in“ sind auch als einwöchiger Kompaktkurs buchbar. Dieser findet in Leipzig, Erfurt, Adeje (Teneriffa) und Kochel am See (Bayern) statt.

### **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	Meditation	Burnout-Berater	Qi Gong