



*Institut für Entspannung und Kommunikation  
im Fichtelgebirge*

# **Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation für Kinder und Jugendliche**

**Fortbildung für Kursleiter  
Zusatzqualifikation  
für Entspannungstherapeuten/-pädagogen  
für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen**

**Dauer** 24 Unterrichtseinheiten in Präsenz  
+ 8 UE häusliches Erarbeiten und Supervision

**Gebühr** 450,- Euro

## **Zielgruppe**

Personen mit einer staatlich anerkannten Ausbildung aus dem Bereich der psychosozialen Gesundheit, wie Psychologen, Pädagogen, Sozialpädagogen, Erzieher, Heilpädagogen, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, u.a.

Jeder, der sich beruflich in eigener Praxis oder an Bildungswerken, Volkshochschulen, den Krankenkassen und allen Einrichtungen für Gesundheit, Stressmanagement und Prävention engagieren möchte.

Idealerweise haben Sie schon eine Ausbildung als Entspannungspädagoge oder als Seminarleiter für Autogenes Training oder für die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Das Seminar richtet sich aber auch an Sie, wenn Sie z.B. als Erzieher/in oder als Lehrer/in schon viel Erfahrung mit Kindern haben, aber noch nach Anregungen zum Thema Entspannung suchen.

## **Voraussetzungen**

Freude am Umgang mit Kindern, Einfühlungsvermögen, Fähigkeit zur Selbstreflexion.

## **Ziel**

Die Teilnehmer/innen erwerben die Qualifikation zur Anleitung von Kindern in Autogenem Training und Progressiver Muskelrelaxation sowie die Fähigkeit zu dessen Lehre und Vermittlung.

## Aus dem Inhalt

- Die Situation von Kindern und Jugendlichen in der Gegenwart. Sehnsucht nach Innerlichkeit und Stille
  - Pädagogischer Auftrag
  - Indikationen und Einsatzgebiete des AT und PMR
  - Möglichkeiten und Grenzen
  - Rahmen, Aufbau, Durchführung und Gestaltung von Entspannungsseminaren mit Kindern oder Jugendlichen
  - Einsatz und Entwicklung von Phantasiereisen und Ruhebildern
  - Therapeutische Wirkkraft von Zeichnung und Malen
  - Einführung in Qi Gong für Kinder und Jugendliche
  - Körperwahrnehmungs- und Einspür-Übungen
- 
- Selbsterfahrung und gruppendynamische Übungen
  - Rechtliche Aspekte/ gesetzliche Grundlagen
  - Individuelles Einzelcoaching

## Methoden

Anhand von Vortrag, Gruppenarbeit und Selbsterfahrung werden die Entspannungsverfahren nach den spezifischen und methodischen Besonderheiten der Anwendungen bei Kindern vermittelt.

## Zertifikat

Teilnahmebestätigung mit Anzahl der Unterrichtseinheiten und Inhalten.

Teilnehmer, die unsere Fortbildung zum Entspannungstherapeuten/-pädagogen abgeschlossen haben, erhalten zusätzlich ein Zertifikat als

**„EntspannungstherapeutIn/-pädagogIn für Kinder“.**

Die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich bundesweit namentlich geführt werden in selbständiger Arbeit oder im Angestelltenverhältnis.

Die absolvierten Unterrichtseinheiten werden bei bestehender Grundqualifikation von den Krankenkassen hinsichtlich des § 20 SGB V (Primärprävention) anerkannt.

*Seminarleitung Maria Magdalena Bölling,  
Solg 6 , 95213 Münchberg  
[www.klang-der-erde.de](http://www.klang-der-erde.de)*