*Institut für Psychosoziale Gesundheit und Weiterbildung*
*Im Fichtelgebirge*

Ausbildungscurriculum

# Ausbildung zum/zur Entspannungstherapeut/in -pädagogen/in

## Zielgruppe

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

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

## Ausbildungsziel

Die Teilnehmenden erwerben die Qualifikation der therapeutischen Intervention mittels moderner Entspannungsverfahren sowie die Fähigkeit zu deren Ausbildung und Lehre.

## Dauer

**96 UE**
davon 8 UE häusliches Erarbeiten und Supervision

**Seminarleiterschein für Autogenes Training (AT) 32 UE**
**Seminarleiterschein Progressive Muskelrelaxation (PMR) 32 UE.**
**Hypnose, Qi Gong, Klangtherapie und Meditation 32 UE.**

## Gebühr EUR 1500,- incl. ausführlichem Ausbildungsscript

Ebenso enthalten sind **Einweisungen in das von der ZPP zertifizierte Konzept Autogenes Training** und in das **zertifizierte Konzept Progressive Muskelentspannung.** Mit den **ID-Nummern der Konzepte**, die sie bekommen, ist auch eine Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle leicht durchzuführen.

*Nach den neuesten Leitlinien der gesetzlichen Krankenkassen vom 5.Dezember 2023 sind nur noch jeweils 32 UE je Verfahren notwendig um anerkannt zu werden.*

*Somit ist die Ausbildung dieser Intensivwoche nach **§ 20 Primäre Prävention** und **Gesundheitsförderung bei den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.***

*Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diese Kurse bis zu 80 % oder mehr, wenn die KursleiterIn bei entsprechendem Basisberuf bei der ZPP anerkannt ist.*

## Inhalte:

### *Entspannungsverfahren*

- Theorien der Entspannungstechniken
- Grundlagen der Psychologie und therapeutischer Interventionstechniken mittels moderner Entspannungsverfahren
- Interventionsmöglichkeiten und Erfahrungen aus der Praxis
- Physiologische und psychologische Aspekte der Entspannung
- Selektionsverfahren
- Anwendung von Equipment
- Durchführung und Gestaltung von Entspannungsseminaren
- Therapieeinzelsitzungen
- Anamneseverfahren
- Zukunftsperspektiven der Entspannungsverfahren
- Rechtliche Aspekte / Gesetzliche Grundlagen
- Individuelles Einzelcoaching

### *Progressive Muskelentspannung Seminarleiterschein*

- Ursprung
- Vorbereitung einer Sitzung
- Anwendungsbereiche/Indikationen - Kontraindikation
- Gruppenregeln
- Feedback
- Anweisung zum Anspannen der 16 Muskelgruppen
- Abfolge der Anweisungen während der Übung
- Reduktion auf 7 bzw. 4 Muskelgruppen
- Vergegenwärtigung
- Zählen
- Zeitplan eines PMR Kurses

- Häufig auftretende Schwierigkeiten

***Qi Gong*** ***(alternativ kann auch ein Tag Yoga angeboten werden)***

- Traditionelle Chinesische Medizin
- Generelle Grundlagen und Definitionen
- Yin – Yang Was ist Qi
- das Meridiansystem
- Praxis Des Atmens
- Organisation der Haltung des Körpers
- Aufwärmübungen
- Übungen aus dem Integralen Qi Gong
- Harmonieübungen
- Einbau von Qi Gong Übungen in eine Entspannungssequenz für spezielle Zielgruppen

***Meditation***

- Bewusstseinserweiterung
- spirituelle Entwicklung
- Mantra- Meditation
- Geführte Meditation in der pädagogischen Arbeit
- Achtsamkeitsmeditationen

***Autogenes Training Seminarleiterschein***

- Einsatzbereiche
- Organische Umschaltung
- Bewusstseinsebenen
- Rahmenbedingungen
- Kursablauf
- Formelhafte Vorsätze
- Schritte zur persönlichen Formel
- AT-Zustand
- Definition
- AT Grundstufe
- Verknüpfungshinweise
- Autogene Entladungen und Begleiterscheinungen
- Mittelstufe des AT, Formelhafte Vorsatzbildung
- Anwendungsgebiete bei Krankheiten
- AT Oberstufe nach Prof Schultz
- Autogene Meditation
- Farbe, Eigenfarbe, Farbverlauf, Bild, Form….etc. entstehen lassen

***Hypnose***

- Definition – Grundlagen
- Hypnoseforschung und Anwendung
- Phänomene der Hypnose und ihre Wirkfaktoren
- Leitfaden für die Hypnoseübung
- Wachsuggestionsexperimente

- Induktionsmethoden
- Vorgespräch - Nachgespräch

***Klangpädagogik***

- Wirkungen von Klängen
- Geschichte der Klangtherapie–
- Klangschalen in der therapeutischen Praxis
- Klangliege und Monochord als Instrumente zur Tiefenentspannung
- Der Gong und Imagination
- Phantasiereisen im Rahmen der Klangpädagogik
- Der Einsatz von Sprache
- Affirmationen

## Qualifizierung

Jeder Teilnehmer bereitet eine Entspannungssequenz vor für eine zuvor festgelegte Gruppe. Dabei wird begründet, warum welcher Ablauf gewählt wird.
Dauer der Sequenz 30 Minuten.
Die Sequenz wird schriftlich ausgearbeitet und mit dem Seminarleiter besprochen.

## Zertifikat

Die Auszubildenden erhalten ein Zertifikat mit ausgewiesener Anzahl der Unterrichtseinheiten.

Die abschließende Bezeichnung lautet:

**Entspannungstherapeut/in**
**Entspannungspädagoge/in**
**mit Seminarleiterschein für Autogenes Training**
**und Progressive Muskelrelaxation**

Die erworbene Qualifikation entspricht den Vorgaben der Krankenkassen bzw. der Kassenärztlichen Vereinigung. Somit werden die absolvierten Unterrichtseinheiten unter der Maßgabe einer Einzelfallprüfung bei bestehender Grundqualifikation von den Krankenkassen hinsichtlich des § 20 SGB V (Primärprävention) bzw. von der Kassenärztlichen Vereinigung hinsichtlich des Einheitlichen Bewertungsmaßstabs im Bereich übender und suggestiver Techniken als spezifische Qualifikation grundsätzlich anerkannt.

BVEP Berufsverband für Entspannungspädagogen e.V.

Seminarleitung: Maria Magdalena Bölling - Pädagogin (PH), Förderlehrerin
www.klang-der-erde.de