

## Entspannungstherapie | 15 FP



Die Entspannungstherapie ist für Menschen gedacht, die Entspannung kennen lernen und ausprobieren möchten. Sie besteht aus einem großen Spektrum von Entspannungsübungen und unterscheidet sich somit vom Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung.

Dem Teilnehmer wird ein Weg zur vertieften Entspannung gebnet. Die relativ leichten und wirkungsvollen Übungen bringen eine erstaunlich rasche und anhaltende Entspannung im psychischen und physischen Befinden sowie in der Selbstentfaltung und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

### Themen des Kurses:

- Entspannungstherapie: Definition und Einsatz
- Meditation
- abwechslungsreiche Entspannungsübungen aus der Entspannungstherapie
- Fantasiereisen

Dieser Kurs kann als Modul zur Ausbildung zum **Entspannungspädagogen** angerechnet werden.

### Siehe auch:

Progressive Muskelrelaxation | Ausbildung zum Kursleiter

Autogenes Training | Ausbildung zum Kursleiter

Prüfung zum Entspannungspädagogen

<b>Leitung</b>	Sabine Söllner   Entspannungspädagogin, Sport- und Gymnastiklehrerin
<b>Kursgebühr</b>	0,00 € inkl. Skript
<b>Beginn</b>	27.10.2023
<b>Ende</b>	28.10.2023
<b>Kurszeiten</b>	Fr. 27.10., 14:00 - 19:00 Uhr Sa. 28.10., 09:00 - 18:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Heilpraktiker, Sportwissenschaftler
<b>Fortbildungspunkte</b>	15