



Ausgebildete Entspannungspädagogen bzw. Entspannungstrainer verfügen über ein breites Spektrum an Entspannungs- und individuellen Beratungsmethoden. Sie vermitteln Techniken bei präventiven Maßnahmen, schulen in 1-zu-1-Situationen und geben Hilfe zur Selbsthilfe.

Die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich bundesweit namentlich geführt und zum Beispiel in selbstständiger Arbeit, eigener Praxis oder im Angestelltenverhältnis beruflich ausgeübt werden.

Themen des Kurses:

Module der Ausbildung:

- „Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson“ (PMR) mit 32 Unterrichtsstunden
- „Autogenes Training“ (AT) mit 32 Unterrichtsstunden
- „Entspannungs-Therapie“ (EST) mit 15 Unterrichtsstunden

Diese drei Kurse können in beliebiger Reihenfolge belegt und einzeln gebucht werden.

Die Ausbildung schließt mit der **Prüfung zum Entspannungspädagogen / zur Entspannungspädagogin** ab.

Leitung	Sabine Söllner Entspannungspädagogin, Feldenkraislehrerin, Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursgebühr	140,00 € Prüfungsgebühr
Beginn	16.11.2025
Ende	16.11.2025
Kurszeiten	So. 16.11., 10:00 - 17:00 Uhr
Kursort	Goebelstraße 21, 64293 Darmstadt
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Heilpraktiker, Sportwissenschaftler, Logopäden
Fortbildungspunkte	