



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.

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