

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 geebnet. 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

Leitung Sabine Söllner | Entspannungspädagogin, Sport- und Gymnastiklehrerin

Kursgebühr 240,00 € inkl. Skript

Beginn	10.10.2025
Ende	11.10.2025
Kurszeiten	Fr. 10.10., 14:00 - 19:00 Uhr Sa. 11.10., 09:00 - 18:00 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Heilpraktiker, Sportwissenschaftler
Fortbildungspunkte	15