



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, Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursgebühr	140,00 € Prüfungsgebühr
Beginn	17.10.2026
Ende	17.10.2026
Kurszeiten	Sa. 17.10., 10:00 - 17:00 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Heilpraktiker, Sportwissenschaftler
Fortbildungspunkte	