

Fortbildung zum Entspannungscoach - Basics

05. bis 06. Mai 2018

Zeiten	Sa/So, jeweils 09.00 – 15.00 Uhr
Lehrgangsort	Institut für Sportwissenschaft, Magdalenenstraße 27, 64289 Darmstadt
Voraussetzungen	Es gibt keine besonderen Voraussetzungen; diese Fortbildung steht allen Berufsgruppen offen.
Kursleiterin	Dr. Peggy Sparenberg (Diplompsychologin)
Kursgebühr	215,- € (185,- € für Studierende)

Fortbildungsziele:

Entspannung ist ein zentraler Aspekt der Gesundheitsbildung und Prävention. Als Gegengewicht zu Aktivität, Belastung und Stress tragen systematische Entspannungstechniken zur Aufrechterhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit bei.

In der Fortbildung zum „Entspannungscoach – Basics“ (15 UE) werden grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten zu den Themen Belastung und Entspannung vermittelt. Dabei wird ein Überblick über verschiedene Entspannungstechniken gegeben (Atemtechniken, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und imaginative Techniken). Mittels Selbsterfahrung und praktischer Aufgaben werden Sie in die Lage versetzt, Entspannungsübungen kompetent anzuleiten und in Gesundheitsangebote zu integrieren.

Sie erhalten umfangreiche Kursunterlagen (Fortbildungsmanual) sowie eine Sammlung verschiedener Entspannungsübungen, die Sie in Ihren eigenen Angeboten nutzen dürfen.

Diese Fortbildung schließt mit dem Zertifikat „Entspannungscoach – Basics“ der TU Darmstadt ab. Dieses Zertifikat ist unbegrenzt gültig; es ist keine Verlängerung notwendig.

Diese Fortbildung kann u. a. genutzt werden zur Verlängerung der Lizenz zum/r Rückenschullehrer/in, von Trainerlizenzen der DFLV sowie zur Erlangung zertifizierter Abschlüsse anerkannter Entspannungsverfahren (Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation).



Rückfragen und Anmeldung:

Sekretariat Institut für Sportwissenschaft, 06151/16-24111, info@dagesp.de, www.dagesp.de