

Wir bieten die Praxisseminare unserer Lehrgänge an vier Seminarstandorten an:

Wuppertal – Schloss Lüntenbeck

In der idyllisch gelegenen Hofanlage Schloss Lüntenbeck (NRW) lässt es sich entspannt lernen. statt. Schloss Lüntenbeck ist sehr gut zu erreichen und liegt in unmittelbarer Nähe der Metropolen Düsseldorf, Köln und Dortmund.



Hiweis: Die Aufbau-seminare im Lehrgang Klangentspannungstrainer finden in Schledehausen (175km nördl. von Wuppertal) statt, die Seminare des Yoga-Balance Trainer in der Bausmühle Solingen.

Herbrechtingen/ Achern

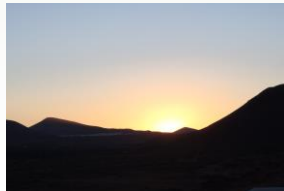
Für unsere süddeutschen Teilnehmer bieten wir die Seminare der Lehrgänge Stressmanagement und aktive Entspannung sowie Entspannungspädagoge und Resilienztrainer in Herbrechtingen (zwischen Stuttgart und Ulm) und Achern (Schwarzwald, zwischen Freiburg und Baden-Baden) an.



Lanzarote (Spanien)

Allen Interessenten, die Urlaub und Ausbildung miteinander verbinden möchten, bieten wir mit unserem Seminarstandort auf Lanzarote (Spanien) ein außergewöhnliches Klassenzimmer.

Auf der sonnenverwöhnten Kanareninsel können Sie die Praxiseinheiten der berufsbegleitenden Lehrgänge Entspannungspädagoge sowie Stressmanagement und aktive Entspannung absolvieren.



Christian Mörsch

Leiter der Stress-Management-School, Sozialpsychologe, Entspannungspädagoge, von den ges. Krankenkassen anerkannter Kursleiter für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung



Petra Linder

Leiterin unseres Ausbildungsstandorts Herbrechtingen, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin, Outdoor-Relax Trainerin



Andrea Kistenich

Leiterin des Seminarstandortes Achern, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie



Stefanie Eichbaum

Leiterin unseres Ausbildungsstandortes Lanzarote (Spanien), Kursleiterin für Autogenes Training, Entspannungspädagogin, Klangschalen-Praktikerin

Unser Fachdozent für unseren Lehrgang Yoga-Balance Trainer ist **Aloys André**.

Unsere Dozentin für die Aufbau-seminare im Lehrgang Klangentspannungstrainer ist **Petra Schiller**.



Studiengänge

- Entspannungspädagoge
- Resilienztrainer
- Schlaftrainer
- Mentaltrainer
- Klangentspannungstrainer
- Achtsamkeitstrainer
- Yoga-Balance Trainer

Gesundheitsförderung

- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Individuelle Gesundheitsförderung

Präventionskurse

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation

Die Stress-Management-School bietet Ihnen hochwertige Aus- und Weiterbildungen auf den Themenfeldern Stressmanagement, Mentaltraining, Entspannungstechniken, Resilienztraining, Achtsamkeitstraining und Schlafförderung an.

Sie haben die Wahl zwischen den folgenden Abschlüssen:

Stressmanagement und aktive Entspannung

Der Basisstudiengang Stressmanagement und aktive Entspannung ist als staatlich zugelassener Fernlehrgang konzipiert und dient als Grundstudium für die Ausbildungen zum Entspannungspädagogen, Resilienztrainer, Achtsamkeitstrainer und Schlaftrainer.

Entspannungspädagoge (Diplom)

mit unseren einzigartigen zielgruppenspezifischen Kursleiterlizenzen zum



- **M-A-P Trainer**
- **Kinderentspannungstrainer**
- **Prüfungsvorbereitungstrainer**
- **Selbstwerttrainer**
- **Outdoor-Relax Trainer**
- **und Indoor-Relax Trainer**

Die Lizenzen Kursleiter Autogenes Training und Kursleiter Progressive Muskelrelaxation mit der Möglichkeit der Anerkennung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach §20, SGBV sind selbstverständlich inklusive.

Resilienztrainer (Diplom)

inkl. Resilienztools zur Erhöhung der Widerstandskraft in Krisensituationen, Selbstwert- und Ressourcentraining sowie Glückstraining

Schlaftrainer (Diplom)

Schlaftrainer lehren schlaffördernde Entspannungstechniken, informieren über den Schlaf, Schlafhygiene und eine gesunde Schlafumgebung, bieten individuelle Schlafocoachings an, etc.

Mentaltrainer (Diplom)

Mit Abschluss des Lehrgangs Mentaltrainer können Sie Seminare zu den Themen Mentales Training, Motivation, Kommunikation, Konfliktbewältigung und Glück anbieten.

Klangentspannungstrainer (Diplom)

Setzen Sie gezielte Klänge zum Stressabbau und in Kombination mit Entspannungsverfahren ein. Zudem bieten Sie bewährte Klangmassagetechniken wie die Hand-Klangmassage oder Rücken-Klangmassage ein.

Achtsamkeitstrainer (Diplom)

Mit den Ausbildungsschwerpunkten Achtsamer Umgang mit Belastungen, Achtsam in der Gegenwart, Achtsam in der Natur, Achtsam kommunizieren

Yoga-Balance-Trainer (Zertifikat)

Yoga-Balance ist eine ganzheitliche ausgerichtete Yogapraxis zur Stärkung der inneren und äußeren Balance.

A: Betriebliche Gesundheitsförderung

Fit staff is good staff! Beschäftigte werden angesichts der aktuellen Demografieentwicklung nicht nur im Dienstleistungssektor zu einer immer wertvolleren Ressource. Unternehmer und öffentliche Träger sind davon abhängig, dass ihre Mitarbeiter auch langfristig die Leistungen erbringen können, die die Produktivität und Rentabilität des Betriebes sichern.

In Kooperation mit Stellwerk5 bieten wir ein zielgruppenspezifisches Gesundheitstraining für Mitarbeiter im operativen Bahnbetrieb.

Fragen Sie uns auch nach unseren speziellen **Fortbildungen für Lehrer** (z.B. Stressfrei arbeiten im Lehrerberuf).

B: Individuelle Gesundheitsförderung

Wir bieten Ihnen im Rahmen unserer individuellen Gesundheitsförderung **Coaching bei Schlafproblemen, Selbstwerttrainings und Prüfungsvorbereitungstrainings.** Unsere Prüfungsvorbereitungstrainings helfen bei Prüfungsängsten, Blackout-Situationen, Motivationsdefiziten und Konzentrationsproblemen. Termine nach Vereinbarung.

CD-Empfehlung:
Entspannter leben – Autogenes Training in Verbindung mit der Progressiven Muskelrelaxation
(ISBN: 978-3-939475-40-8)



In Kooperation mit den gesetzlichen Krankenkassen bieten wir Ihnen Präventionskurse nach den Richtlinien von §20 SGBV an. 1-2x im Jahr erhalten Sie je Kurs 80% der Kursgebühren rückwirkend von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse erstattet. Unsere Präventionskurse haben den Schwerpunkt **Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation** und sind daher erstattungsfähig.

Das Autogene Training und die Progressive Muskelrelaxation haben sich zur Vorbeugung und begleitenden Behandlung bei einer Vielzahl von stressbedingten Gesundheitsstörungen bewährt.

Es werden Kurse für Erwachsene, Jugendliche und Kinder angeboten.



Unsere Präventionskurse können Sie in **Erkrath (Einzugsgebiet Kreis Mettmann, Wuppertal und Düsseldorf)** besuchen.

Die Termine der Präventionskurse in Erkrath finden Sie unter dem Menüpunkt Downloads auf der unserer Internetseite **www.stress-management-school.de**



Kontakt, Termine und Anmeldung

Stress-Management-School
Postfach 2211 – 40679 Erkrath
Mail: info@stress-management-school.de
Internet: www.stress-management-school.de
Fon: 02129/ 3475-700 (Mo-Fr 8-18h)