

AUS- UND WEITERBILDUNGEN IN DEN FACHBEREICHEN

Mental Health, Stressmanagement, Entspannung, Achtsamkeit, Resilienz, Schlaf



Christian Mörsch
Leitung Stress-
Management-School
Dipl. Sozialpsychologe

Verwirklichen Sie Ihre beruflichen Ziele!

Die Stress-Management-School bietet Ihnen hochwertige Aus- und Weiterbildungen in den Themenfeldern Stressmanagement, Entspannungstechniken, Mentaltraining, Resilienztraining und Schlafcoaching an. Die Kombination aus staatlich zugelassenen Fernlehrbriefen und Wochenendseminaren ermöglicht Ihnen, unsere Ausbildungen berufsbegleitend zu belegen.

Unser Qualitätsmanagement berücksichtigt alle Anforderungen nach DIN ISO 9001.

Sie haben die Wahl zwischen den folgenden **Studiengängen**:

1 - Stressmanagement und aktive Entspannung (Zertifikat)

2 - Entspannungspädagoge (Diplom)

mit unseren einzigartigen zielgruppenspezifischen Kursleiterlizenzen zum M-A-P Trainer, Kinderentspannungstrainer, Prüfungsvorbereitungstrainer, Selbstwerttrainer, Outdoor-Relax Trainer oder 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.

3 - Mental Health Coach (Diplom)

4 - Resilienztrainer (Diplom)

5 - Schlaftrainer (Diplom)

6 - Mentaltrainer (Diplom)

u.a. mit den Lizenzen Motivationstrainer und Kommunikationstrainer

7 - Klangentspannungstrainer (Diplom)

8 - Achtsamkeitstrainer (Diplom)

9 - Yoga-Balance Trainer/ Yoga Lehrer (Zertifikat)

Viele der in den Studiengängen enthaltenen Seminare können Sie auch einzeln buchen.

Für Lehrer in NRW haben wir darüber hinaus in Abstimmung mit Kompetenzträgern der Bezirksregierungen spezielle Fortbildungen entwickelt. Hierzu gehören Seminare, die effiziente Stressmanagementstrategien für den Lehreralltag vermitteln sowie die Weiterbildungen **Entspannungspädagogik für Grundschüler Unter- und Mittelstufe**.

Unsere Ausbildungsstandorte

Seminarstandort Wuppertal/ Schloss Lüntenbeck (NRW)

Lernen im Schloss: Die Seminare der Lehrgänge Entspannungspädagoge, Mental Health Coach, Resilienztrainer, Schlaftrainer, Mentaltrainer sowie Stressmanagement und aktive Entspannung finden für die Region Mitte/West in der idyllisch gelegenen Hofanlage Schloss Lüntenbeck (Wuppertal/ NRW) statt.



Schloss Lüntenbeck ist sehr gut zu erreichen und liegt in unmittelbarer Nähe der Metropolen Düsseldorf, Köln und Dortmund. Hinweis: Die Aufbau Seminare des Studiengangs Klangentspannungstrainer finden in Xanten statt.

Hinweis: Alle Seminare in Schloss Lüntenbeck (außer Outdoor-Relax Trainer und Yoga Balance Trainer) können auch online via ZOOM belegt werden.

Seminarstandort Herbrechtingen (östliches Baden-Württemberg)

Für unsere süddeutschen Teilnehmer bieten wir die Seminare der Lehrgänge Stressmanagement und aktive Entspannung, Entspannungspädagoge und Resilienztrainer an zwei Orten an. Einer davon befindet sich im schön gelegenen **Herbrechtingen (zwischen Stuttgart und Ulm)** an. Auch für Teilnehmer aus **Bayern** und **Österreich** ist Herbrechtingen sehr gut erreichbar.



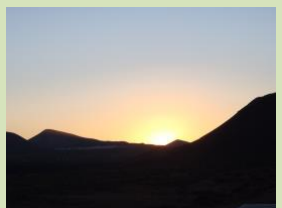
Seminarstandort Achern (westliches Baden-Württemberg)

Am Fuße des Nordschwarzwaldes gelegen befindet sich Achern zwischen den Städten **Freiburg, Baden-Baden, Offenburg und Straßburg**. Auch aus der **Schweiz** und den **Vogesen (Frankreich)** ist es nicht weit zu unserem Seminarstandort in Achern.



Seminarstandort Lanzarote (Spanien)

Fly & Learn: Allen, die **Urlaub und Ausbildung miteinander verbinden** möchten, bieten wir mit unserem Seminarstandort auf Lanzarote eine außergewöhnliche und entspannende Form des Lernens an. Auf der sonnenverwöhnten Kanareninsel können Sie die Praxiseinheiten der berufsbegleitenden Lehrgänge Entspannungspädagoge sowie Stressmanagement und aktive Entspannung absolvieren. Kombinieren Sie Urlaubsfeeling mit entspanntem Lernen!



© Stress-Management-School

www.stress-management-school.de E-Mail: info@stress-management-school.de

Sie erreichen uns Mo-Fr 8-18h unter der Telefonnummer 02129-3475 700.

1- Basisstudiengang Stressmanagement und aktive Entspannung (Abschluss: Stressmanagement-Trainer)

Der Basisstudiengang *Stressmanagement und aktive Entspannung* ist als Fernlehrgang konzipiert und dient als Grundstudium für die Ausbildungen zum Entspannungspädagogen, Mental Health Coach, Resilienztrainer, Schlaftrainer, Klangentspannungstrainer und Achtsamkeitstrainer. Für den Studiengang Mentaltrainer wird die vorherige oder parallele Belegung des Studiengangs Stressmanagements und aktive Entspannung empfohlen. Die Teilnehmer erarbeiten den Theorieteil anhand von 6 staatlich begutachteten und zugelassenen Fernlehrbriefen und besuchen die zwei Wochenendseminare *Entspannungstechniken I und II*.

Die 6 Lehrbriefe behandeln das Thema *Stress und seine Folgen* und stellen Ihnen erfolgreiche Stressbewältigungsmethoden vor. Sie lernen die Progressive Muskelrelaxation samt Bodyscan, das Autogene Training, das Mentale Training und Fantasiereisen kennen. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Themen Yoga, Meditation und Qigong.

Seminar Entspannungstechniken I: Grundlagen der Entspannung, Achtsame Wahrnehmung von Muskelspannungen, Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen (Fokussierung auf innere Bilder), stressabbauende Atemtechniken, Raumgestaltung, Anleitungserfahrungen

Seminar Entspannungstechniken II: Achtsame Körperwahrnehmung, Grundformeln des Autogenen Trainings, Einsatz von zielgerichteten Vorsatzformeln beim Autogenen Training, Seminarplanung und -gestaltung, Autogenes Training in Verbindung mit der Progressiven Muskelrelaxation, Berücksichtigung von Teilnehmerwünschen, Bausteine von Stressbewältigungsseminaren, Anleitung von Entspannungsübungen

Voraussetzung	keine
Dauer	ca. 3 Monate
Lehrbriefe	6 staatlich zugelassene Fernlehrbriefe
Seminare	2 Wochenenden (i.d.R. Fr.17-20h – Sa.8:30-17h)
Gebühren	€ 510,- (6 Raten à € 85,-)
Seminarorte	Wuppertal (NRW), Herbrechtingen (BW, zwischen Stuttgart und Ulm), Achern (BW, zwischen Freiburg und Baden-Baden), Lanzarote (Spanien)*
Abschluss	Stressmanagement-Trainer/ Kursleiter Stressmanagement (Zertifikat)

* An unserem Seminarstandort Lanzarote gilt folgende Besonderheit:

Die Praxiseinheiten des Lehrgangs Entspannungspädagoge werden kompakt in 2 Lerneinheiten an 3 aufeinanderfolgenden Tagen (10-17h) - entsprechend den Seminarinhalten Entspannungstechniken I und II - vermittelt.

Bei der Auswahl preiswerter Flüge und Unterkünfte in der Nähe des Seminarraums sind wir Ihnen gerne behilflich!

2- Studiengang Entspannungspädagoge/in (Diplom)

Wir stellen Ihnen zunächst die berufsbegleitende Variante und im Anschluss die Kompaktvariante im Vollzeitunterricht vor.

- Entscheiden Sie sich für ein berufsbegleitendes Studium (2a), absolvieren Sie den gewählten Lehrgang in einer Kombination von Fernunterricht (staatlich zugelassene Lehrbriefe im Basisstudium), Wochenendseminaren (Präsenzphasen) und Hausarbeiten. Wir bieten Ihnen damit ein Maximum an Flexibilität für das berufsbegleitende Lernen.
- Die Option des Kompaktlehrgangs in Vollzeit (2b) bietet Ihnen die Möglichkeit, i.d.R. von montags bis freitags im Direktunterricht zu lernen.

© Stress-Management-School

www.stress-management-school.de E-Mail: info@stress-management-school.de

Sie erreichen uns Mo-Fr 8-18h unter der Telefonnummer 02129-3475 700.

2a – Berufsbegleitender Studiengang Entspannungspädagoge/in (Diplom)

Kombination von Fernunterricht (staatlich zugelassene Lehrbriefe im Grundstudium) und
Wochenendseminaren (Präsenzphasen)



Nach Besuch des Grundstudiums Stressmanagement und aktive Entspannung (s.o.) belegen Sie **2 Aufbauseminare Entspannung Ihrer Wahl** (s. Folgeseite) und fertigen eine **15-20seitige Abschlussarbeit** an.

Die Stress-Management-School hebt sich dabei durch eine einzigartige Auswahl an Aufbauseminaren und individuellen Spezialisierungen auf bedeutende Zielgruppen deutlich gegenüber anderen Anbietern ab. In jedem Aufbauseminar erhalten Sie umfangreiche Arbeitskripte (je 50-70 Seiten), die im Preis enthalten sind.

Mit dem Abschluss Entspannungspädagoge/in (Diplom) haben Sie die unbeschränkte Befugnis, die Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training für Erwachsene anzuleiten. Für Kinder gilt diese Befugnis, wenn Sie das Aufbauseminar „Kinderentspannungstrainer“ besuchen. Unter den Voraussetzungen des GKV-Leitfadens Prävention haben Sie die Möglichkeit, sich von den gesetzlichen Krankenkassen als Kursleiter für Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation anerkennen zu lassen.

Ein Hinweis für Lehrer: Lehrern in unserem Studiengang Entspannungspädagoge empfehlen wir die Aufbauseminare Prüfungsvorbereitungstrainer und Selbstwerttrainer, Grundschullehrern zudem das Aufbauseminar Kinderentspannungstrainer.

Zur Wahl stehende Aufbauseminare im berufsbegleitenden Studiengang Entspannungspädagoge (auch einzeln buchbar)

AUFBAUSEMINAR **KINDERENTSPANNUNGSTRAINER/IN**

(inkl. der Lizenz Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Pinselmassage für Kinder anzuleiten)

Immer mehr Kinder zeigen schon im Kindergarten und in der Grundschule Stress-Symptome, sind unruhig oder leiden unter Konzentrationsmängeln. Mit Autogenem Training lernen Kinder ruhiger zu werden (z.B. bei Hyperaktivität), die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen (z.B. bei ADS), Ängste abzubauen, das Selbstbewusstsein zu stärken und die Gesundheit zu verbessern (z.B. bei Infektanfälligkeit oder Neurodermitis). Im Gegensatz zu Erwachsenen brauchen Kinder mehr spielerische Elemente und Bewegung. Zudem spielen im Aufbauseminar Kinderentspannungstrainer/in auch die Pinselmassage und die Begleitung durch die Eltern eine entscheidende Rolle.

AUFBAUSEMINAR **M-A-P TRAINER/IN**

Mit M-A-P ist es gelungen, bewährte Komponenten des Mentalen Trainings, des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation systematisch miteinander zu verknüpfen und durch ein spezielles Muskelbewegungsprogramm zu ergänzen. Das Bewegungsprogramm enthält u.a. aus dem Qi-Gong und dem Yoga abgeleitete Elemente und bezieht die Fußreflexzonen mit ein. Über den Einbau von Zielfilmen kann M-A-P zur effektiven Änderung von Denk- und Verhaltensmustern genutzt werden. M-A-P eignet sich besonders gut als Baustein der betrieblichen Gesundheitsförderung für den Einsatz in Unternehmen.

AUFBAUSEMINAR **PRÜFUNGSVORBEREITUNGSTRAINER/IN (+ Lizenz Lerncoach)**

Viele Menschen haben mit Prüfungen Probleme und leiden unter Prüfungsängsten, Prüfungsstress, Konzentrationsmängeln oder Motivationsdefiziten. Sie lernen, wie Sie Prüflingen durch den Einsatz von bewährten Prüfungsvorbereitungstools (wie Entspannungstechniken oder Zeitmanagement) helfen können, Prüfungsängste zu überwinden, Selbstvertrauen und Motivation zu stärken und die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen.

AUFBAUSEMINAR **INDOOR-RELAX TRAINER/IN**

Machen Sie Entspannung zum wohltuenden Indoor-Erlebnis:

- Kreieren Sie zukunftsfähige und einzigartige Entspannungsangebote an besonderen Orten (z.B. Entspannungsevents in Saunalandschaften).
- Lernen Sie, Entspannungswochenenden zu organisieren.
- Gestalten Sie Schwerpunktseminare zu spezifischen Gesundheitszielen (Eye-Relax: Entspannungsübungen zur Stärkung der Augen; Back-Relax: Übungen zur Entspannung des Rückens; Stop-Smoking: unterstützende Impulse zur Raucherentwöhnung).
- Üben Sie, die Progressive Muskelrelaxation und das Autogene Training auch in englischer Sprache anzuleiten.

AUFBAUSEMINAR **OUTDOOR-RELAX TRAINER/IN (+ Lizenz Trainer Waldbaden)**

Alltagsgestresste Kurzurlauber und Seminarteilnehmer fragen immer häufiger Angebote nach, in denen Entspannung mit Naturerfahrungen verknüpft werden. Als Outdoor-Relax Trainer greifen Sie diesen Trend auf und kreieren Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für den Outdoor-Bereich. Mit erfolgreichem Besuch des Seminars Outdoor-Relax Trainer erhalten Sie auch die Kursleiterlizenz Waldbaden.

AUFBAUSEMINAR **SELBSTWERT-TRAINER/IN**

Verhelfen Sie Ihren Kunden über eine effektive Verknüpfung aus Selbstwerttraining und Entspannungsmethoden zu einem positiveren Selbstbild und einer verbesserten Ausstrahlung. Dabei greifen Sie auf die Zusammenhänge zwischen Selbstvertrauen, Selbstachtung, innerer Einstellung, Entspannung, Ausstrahlung und Attraktivität zurück.

Preishinweis: Im berufsbegleitenden Studiengang Entspannungspädagoge/in (Diplom) sind 2 Aufbauseminare nach Wahl enthalten. Für die Buchung von Einzelseminaren gilt ein Preis von € 280,-

www.stress-management-school.de E-Mail: info@stress-management-school.de

Sie erreichen uns Mo-Fr 8-18h unter der Telefonnummer 02129-3475 700.

Überblick berufsbegleitender Studiengang Entspannungspädagoge (Diplom)

Teilnahmevoraussetzung	Keine Hinweis: Die Seminare Entspannungstechniken I und II des staatlich zugelassenen Grundstudiums Stressmanagement und aktive Entspannung (s.o.) sollten i.d.R. vor den Aufbauseminaren besucht werden.
Dauer	Ca. 3 Monate staatliche zugelassenes Grundstudium + ca. 3 Monate Aufbaustudium. Die Dauer hängt von den von Ihnen gewählten Seminarterminen ab. Für die Abschlussarbeit gibt es keine einzuhaltenden Abgabefristen.
Gebühren	Der komplette berufsbegleitende Studiengang Entspannungspädagoge kostet € 995,- inkl. 4 Seminare: Entspannungstechniken I, Entspannungstechniken II sowie 2 Aufbauseminare nach Wahl (i.d.R. Fr.17-20h und Sa 8.30-17h). Bei Komplettbuchung des Lehrgangs zahlen Sie inkl. des Basislehrgangs Stressmanagement und aktive Entspannung 6 Raten á € 166,- <i>Wurde das Grundstudium Stressmanagement und aktive Entspannung bereits zuvor als Einzelstudium gebucht, wird dieses anerkannt, so dass in diesem Fall nur der Aufpreis von € 485,- zu zahlen ist.</i>
Seminarorte	<ul style="list-style-type: none"> • Wuppertal (Schloss Lüntenbeck, zwischen Düsseldorf und Essen), alle Seminare aus Wuppertal werden gestreamt (Onlineteilnahme via ZOOM möglich) • Herbrechtingen (zwischen Stuttgart und Ulm) • Achern (zwischen Freiburg und Baden-Baden) • Lanzarote (Spanien*)
Abschluss	Entspannungspädagoge Diplom, inkl. Kursleiterscheine Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation (Möglichkeit auf Anerkennung durch die Krankenkassen!), Lizenz Entspannungstrainer, Lizenz Stressmanagement-Trainer, 2 weitere Lizenzen je nach Schwerpunkt in den Aufbauseminaren

* An unserem Seminarstandort Lanzarote gilt folgende Besonderheit:

Die Praxiseinheiten des Lehrgangs Entspannungspädagoge werden kompakt in 4 Lerneinheiten an 6 aufeinander folgenden Tagen (10-17h) - entsprechend den Seminarinhalten Entspannungstechniken I und II sowie Outdoor-Relax Trainer und Indoor-Relax Trainer vermittelt. Hinzu kommt auf Wunsch eine kostenfreie Einführung in die Klangschalenmassage. Bei der Auswahl preiswerter Flüge und Unterkünfte in der Nähe des Seminarraums sind wir Ihnen gerne behilflich!

Zusätzliche Aufbauseminare können Sie gerne an unseren weiteren Seminarstandorten besuchen.

Nachfolgend finden Sie unsere aktuellen Seminartermine für die berufsbegleitenden Lehrgänge Stressmanagement und aktive Entspannung sowie Entspannungspädagoge.

© Stress-Management-School

www.stress-management-school.de E-Mail: info@stress-management-school.de

Sie erreichen uns Mo-Fr 8-18h unter der Telefonnummer 02129-3475 700.

SEMINARTERMINE für die berufsbegleitenden Studiengänge Stressmanagement und aktive Entspannung sowie Entspannungspädagoge in 2025

SEMINARTERMINE 2025 (1.HJ) in Wuppertal (Schloss Lüntenberg)

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	7.-8.2./ 5.-6.9.
Entspannungstechniken II	7.-8.3./ 7.-8.11.
Aufbauseminare (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Kinderentspannungstrainer	21.-22.3./ 3.-4.10.
M-A-P Trainer	11.-12.4./ 21.-22.11.
Selbstwerttrainer	13.-14.6./ 28.-29.11.
Prüfungsvorbereitungstrainer (inkl. Lizenz Lerncoach)	14.-15.3./ 15.-16.11. (Sa ab 17h und So 8.30-17h)
Outdoor-Relax Trainer (inkl. Lizenz Trainer Waldbalden)	14.-15.6. (Sa 17h - So 17h!)/ 6.-7.9. (Sa 17h - So 17h!) Das Seminar findet draußen statt!
Indoor-Relax Trainer	22.-23.11. (Sa 17h - So 17h!)

SEMINARTERMINE 2025 (1. HJ) in Herbrechtingen

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	17.-18.1.
Entspannungstechniken II	7.-8.2.
Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Kinderentspannungstrainer	4.-5.4.
M-A-P Trainer	14.-15.3.
Prüfungsvorbereitungstrainer (inkl. Lizenz Lerncoach)	11.-12.4.
Selbstwerttrainer	21.-22.2.
Outdoor-Relax Trainer (inkl. Lizenz Trainer Waldbaden)	23.-24.5. Das Seminar findet draußen statt!

Termine für unsere Seminarstandorte Achern und Lanzarote erhalten Sie auf Anfrage.

SEMINARTERMINE für die berufsbegleitenden Studiengänge Stressmanagement und aktive Entspannung sowie Entspannungspädagoge in 2024

SEMINARTERMINE 2024 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck)

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	26.-27.1. / 24.-25.5. / 8.-9.11.
Entspannungstechniken II	2.-3.2. / 21.-22.6. / 15.-16.11.

Aufbauseminare (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Kinderentspannungstrainer	1.-2.3. / 13.-14.9.
M-A-P Trainer	12.-13.4. / 4.-5.10.
Selbstwerttrainer	26.-27.4. / 22.-23.11.
Prüfungsvorbereitungstrainer (inkl. Lizenz Lerncoach)	19.-20.4. / 1.-2.11.
Outdoor-Relax Trainer (inkl. Lizenz Trainer Waldbalden)	22.-23.6. (Sa 17h - So 17h!) / 14.-15.9. (Sa 17h - So 17h!)
Indoor-Relax Trainer	23.-24.11. (Sa 17h - So 17h!)

SEMINARTERMINE in Herbrechtingen (östl. von Stuttgart)

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	19.-20.1. / 14.-15.6.
Entspannungstechniken II	2.-3.2. / 5.-6.7.

Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Kinderentspannungstrainer	12.-13.4. / 8.-9.11.
M-A-P Trainer	8.-9.3. / 4.-5.10.
Prüfungsvorbereitungstrainer (inkl. Lizenz Lerncoach)	19.-20.4. / 22.-23.11.
Selbstwerttrainer	23.-24.2. / 20.-21.9.
Outdoor-Relax Trainer (inkl. Lizenz Trainer Waldbaden)	3.-4.5. / 27.-28.9.

Termine für unsere Seminarstandorte Achern und Lanzarote erhalten Sie auf Anfrage.

2b – Kompaktstudiengang (Vollzeit) Entspannungspädagoge/in (Diplom)

Direktunterricht i.d.R. Mo-Fr Vormittag

Sie möchten den Unterrichtsstoff der Fernlehrbriefe nicht alleine Zuhause, sondern im Direktunterricht erarbeiten? Dann betreuen wir Sie während des Kompaktlehrgangs Entspannungspädagoge in Form von Direktunterricht intensiv, persönlich und kompetent i.d.R. im Zeitfenster Montag – Freitag (jeweils vormittags von 8.30h-12.30h). Einzelne Seminare können auch am Wochenende stattfinden.

Für den Abschluss zum/zur *Entspannungspädagoge/in* im Direktunterricht ist der Besuch von 6 Modulen obligatorisch. Zwischen den einzelnen Modulen liegende unterrichtsfreie Tage nutzen Sie zur Nacharbeit und Festigung der Lerninhalte.

Unterrichtsinhalte: 6 Module

Modul 1: Grundlagen Stressmanagement und Entspannungstechniken

Warum fühlen sich gerade heute so viele Menschen gestresst? Was ist Stress überhaupt? Und was sind seine Ursachen? Welche Rolle spielen dabei Leistungsdruck, Überforderung, finanzielle Sorgen, die Angst vor Arbeitsplatzverlust oder Mobbing? Wie wirkt sich Stress auf die Gesundheit aus? Und wie kann man Stress kurz- und langfristig wieder abbauen? All diese Fragen werden Sie nach dem Besuch dieses Moduls beantworten können. Sie lernen bewährte Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelrelaxation, das Autogene Training, Fantasiereisen, Atemübungen und Meditationen kennen, um in Stresssituationen Überspannungen abbauen zu können. Sie erproben die Entspannungstechniken zunächst an sich selbst. Anschließend erlernen Sie, wie Sie diese Techniken anleiten können.

Modul 2-4: Zielgruppenspezifische Entspannungstechniken

Kinder, Prüflinge, Touristen, Lehrer/innen, Manager/innen, Mütter – nur einige Beispiele für Menschen, die nach Entspannung suchen und für die es sich lohnt, zielgruppenspezifische Angebote zu schaffen. Je besser Sie dabei auf die Bedürfnisse und Erfordernisse der Zielgruppen eingehen können, desto erfolgreicher werden Sie tätig sein.

Modul 2: Zielgruppenspezifische Entspannungstechniken I (M-A-P Training, alternativ ein Wahlmodul)

Sie lernen die ganzheitliche Entspannungstechnik M-A-P kennen, mit der es gelungen ist, bewährte Komponenten des Mentalen Trainings, des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation miteinander zu verknüpfen und durch ein spezielles Muskelbewegungsprogramm zu ergänzen.

Modul 3: Zielgruppenspezifische Entspannungstechniken II (Outdoor-Relax Training, alternativ ein Wahlmodul)

Besondere Angebote können Sie nach Abschluss dieses Moduls auch Personen machen, die Entspannung, Event und Naturerfahrung miteinander kombinieren möchten. Das Modul enthält die Lizenz Waldbaden. Nach Absprache ist auch ein anderes zielgruppenspezifisches Entspannungsmodul wählbar.

Modul 4: Zielgruppenspezifische Entspannungstechniken III (Prüfungsvorbereitungstraining, alternativ ein Wahlmodul)

Viele Menschen haben Angst vor Prüfungen oder haben Schwierigkeiten sich zum Lernen zu motivieren. Sie lernen in diesem Modul jederzeit einsetzbare Möglichkeiten zur Überwindung von Prüfungsängsten und Black-Out-Situationen kennen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie sich und anderen über ein effizientes Zeitmanagement und Motivationstricks das Lernen erleichtern können, um eine solide Basis für eine erfolgreiche

© Stress-Management-School

www.stress-management-school.de E-Mail: info@stress-management-school.de

Sie erreichen uns Mo-Fr 8-18h unter der Telefonnummer 02129-3475 700.

berufliche Zukunft zu schaffen. Nach Absprache ist auch ein anderes zielgruppenspezifisches Entspannungsmodul wählbar.

Modul 5: Pädagogik, Methodik, Didaktik

Erlernen Sie die Methoden, mit denen Sie ein Seminar, ein Gespräch oder einen Vortrag gestalten, bereichern oder auflockern können. Sie erfahren, wie Sie einen Vortrag lebendig gestalten, wie Sie es schaffen, dass es den Teilnehmern Ihres Seminars nicht langweilig wird und wie Sie ein Seminar durch kinesiological Übungen, Atemübungen, kurze Entspannungseinheiten oder Bewegungsspiele auflockern können. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen, wie Sie in Seminaren angemessen auf Störungen (Geräusche, unruhige oder unaufmerksame Teilnehmer/innen, Unpünktlichkeit) reagieren können.

Modul 6: Grundlagen Seminarplanung/-gestaltung; -durchführung

Als Entspannungspädagoge oder Stressmanagementberater werden Sie selber Seminare leiten und hierfür Teilnehmer/innen gewinnen wollen. Dieses Modul stellt Ihnen das nötige Handwerkszeug zur Verfügung, mit dem Sie Seminare planen, Akquise betreiben und die Seminare interessant und erfolgreich durchführen können. Sie beschäftigen sich mit der Gestaltung von Entspannungsräumen, der Kalkulation von Seminaren, den Möglichkeiten von Werbung und Teilnehmer/innen-Akquise, dem Equipment sowie den Grundlagen des Seminaraufbaus.

Abschlüsse

- Entspannungspädagoge/in Diplom
- Kursleiterscheine Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training
- Stressmanagement-Trainer
- M-A-P Trainer oder Abschluss Wahlmodul
- Outdoor-Relax Trainer/ Trainer Waldbaden oder Abschluss Wahlmodul
- Prüfungsvorbereitungstrainer/ Lerncoach oder Abschluss Wahlmodul

Absolventen des Vollzeitlehrgangs Entspannungspädagoge haben die Möglichkeit, den Aufbaulehrgang Yoga-Balance Trainer zu besuchen oder über die Buchung der Wochenendseminare weitere Trainerlizenzen zu erwerben.

Überblick Kompaktstudiengang Entspannungspädagoge (Diplom)

Teilnahmevoraussetzung	keine
Dauer	Direktunterricht verteilt über 5-6 Wochen; die Abschlussarbeit und die Abschlussklausur sind im Anschluss zu schreiben, so dass sich eine Gesamtstudiedauer von ca. 3 Monaten ergibt.
Gebühren	€ 1890,- <i>Inklusive Direktunterricht und Unterrichtsmaterial</i>
Seminarorte	- Wuppertal (Schloss Lüntenbeck) oder Haan-Gruiten (10km westlich v. Wuppertal) - Herbrechtingen (zwischen Ulm und Stuttgart)
Abschluss	Entspannungspädagoge Diplom, inkl. Kursleiterscheine Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation (Möglichkeit auf Anerkennung durch die Krankenkassen!), zusätzliche Trainerlizenzen M-A-P Trainer, Outdoor-Relax Trainer und Prüfungsvorbereitungstrainer (oder Abschlüsse Wahlmodule)

STARTTERMINE des Kompaktstudiengangs Entspannungspädagoge im Vollzeitunterricht 2023

TERMINE 2025 in Wuppertal (NRW) oder Gruiten (5km westlich von Wuppertal)

Starttermine Vollzeit

Starttermin 7.4. (6 Module) /

Starttermin 1.9. (6 Module)

Den genauen Stundenplan erhalten Sie auf Anfrage: info@stress-management-school.de

TERMINE 2025 in Herbrechtingen (BW)

Starttermine Vollzeit

Bitte fragen Sie uns nach den aktuellen Startterminen.

Den genauen Stundenplan erhalten Sie auf Anfrage: info@stress-management-school.de

STARTTERMINE des Kompaktstudiengangs Entspannungspädagoge im Vollzeitunterricht 2024

TERMINE 2024 in Wuppertal (NRW) oder Gruiten (5km westlich von Wuppertal)

Starttermine Vollzeit

Ab 15.4. (6 Module i.d.R. Mo, Di, Mi, Do 8.30-12.30h)

Ab 2.9. (6 Module i.d.R. Mo, Di, Mi, Do 8.30-12.30h)

Den genauen Stundenplan erhalten Sie auf Anfrage: info@stress-management-school.de

TERMINE 2024 in Herbrechtingen (BW)

Starttermine Vollzeit

Bitte fragen Sie uns nach dem nächsten Starttermin.

Den genauen Stundenplan erhalten Sie auf Anfrage: info@stress-management-school.de

3 – berufsbegleitender Studiengang Mental Health Coach (Diplom)



Die Nachfrage nach Coaches für mentale Gesundheit nimmt sowohl am Arbeitsplatz als auch in Schulen rasant zu.

Mental Health Coaching wird zunehmend als Personalentwicklungstool von Konzernen und Unternehmen gezielt gefördert. Viele Unternehmen haben inzwischen erkannt, dass ihre Organisation nur dann erfolgreich sein kann, wenn es ihren Mitarbeitern gut geht und sie langfristig leistungsfähig bleiben.

Gleiches gilt für die Schüler von Schulen: Immer mehr Schulen fragen Mental Health Coaches für ihre Schüler nach.

Viele Schüler benötigen Unterstützung beim Lernen, beim Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühls, bei einem achtsamen Umgang mit sich selbst (Selbstfürsorge) und anderen sowie bei der Bewältigung von persönlichen Krisen. An 100 Pilotschulen werden derzeit in einem Förderprogramm der Bundesregierung Mental Health Coaches eingesetzt.

Unter Mental Health versteht man das ganzheitliche und belastbare Wohlbefinden eines Menschen auf psychischer, emotionaler und sozialer Ebene und ist somit die Basis jedes Menschen, um auch in Krisen gelassen, leistungsfähig und nachhaltig erfolgreich zu bleiben. Wesentliche Bausteine von Mental Health sind etablierte Routinen des Stressmanagements, der Konzentrationserhaltung und der Resilienz.

Unter **Mental Health** versteht man das ganzheitliche und belastbare Wohlbefinden eines Menschen auf psychischer, emotionaler und sozialer Ebene und ist somit die Basis jedes Menschen, um auch in Krisen gelassen, leistungsfähig und nachhaltig erfolgreich zu bleiben. Wesentliche Bausteine von Mental Health sind etablierte Routinen des Stressmanagements, der Konzentrationserhaltung und der Resilienz.

Mental Health

- sorgt für eine sichere und flexible Bewältigung von Herausforderungen
- führt zu einer gefestigten, mental starken Persönlichkeit
- schützt vor langfristigen Stresserkrankungen
- sichert langfristige berufliche oder schulische Erfolge, ohne auszubrennen

Mögliche Einsatzgebiete von Mental Health Coaches (MHC)

- Stressmanagement und Resilienzsteigerung
- Etablierung von Gesundheits-, Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungsroutinen
- Burnout-Prävention
- Work-Life-Balance
- Achtsamkeitstraining
- Selbstwerttraining
- Lerncoaching
- Schlafcoaching
- Vorbereitung von Leistungssituationen in Schule, Beruf und Sport

Module unserer Ausbildung zum Mental Health Coach (MHC)

- Stressmanagement und aktive Entspannung (als Fernlehrgang + 2 Seminare inkl. Kursleiterausbildungen Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training)
- M-A-P Training (Baukastensystem zur Etablierung von Entspannungsroutinen/ Mentaltraining)
- Resilienztraining
- Achtsamkeitstraining
- Selbstwert- und Ressourcentraining
- Lerncoaching
- Motivationstraining (gesunde Umsetzung von Zielen)
- Schlafcoaching

Die Basis: Stressmanagement und aktive Entspannung



Die Kenntnis und Anwendung von Stressbewältigungsstrategien sowie der gezielte Einsatz von Entspannungstechniken bilden einen der zentralen Grundbausteine für Mental Health und nachhaltigen Erfolg.

Daher belegen Sie zunächst den Fernstudiengang **Stressmanagement und aktive Entspannung** mit 6 Fernlehrbriefen sowie den Basisseminaren Entspannungstechniken I und II (Schwerpunkte Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training) und schließen dann das **Aufbaustudium Mental Health Coach** mit den folgenden Seminaren an:

- **Mental Health Coach I:** M-A-P Training (Baukastensystem zur Etablierung von Entspannungsroutinen/ Mentaltraining)
- **Mental Health Coach II:** Resilienztraining (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern, Schülern und Erwachsenen)
- **Mental Health Coach III:** Achtsamkeitstraining für Kinder, Schüler und Erwachsene)
- **Mental Health Coach IV:** Selbstwert- und Ressourcentraining für Kinder, Schüler und Erwachsene)
- **Mental Health Coach V:** Lerncoaching
- **Mental Health Coach VI:** Motivationstraining
- **Mental Health Coach VII:** Schlafcoaching

Nach Belegung aller Seminare schreiben Sie eine Online-Abschlussklausur.

Überblick berufsbegleitender Studiengang Mental Health Coach (Diplom)

Voraussetzung	Keine
Dauer	Ca. 3 Monate staatlich zugelassenes Grundstudium Stressmanagement und aktive Entspannung + 3-7 Monate Aufbaustudium Die Dauer hängt von den von Ihnen gewählten Seminarterminen und dem gewählten Termin für die Online-Abschlussklausur ab.
Gebühren	Lehrgangsgebühr: 2490 € (inkl. 6 staatlich zugelassene Fernlehrbriefe im Basislehrgang Stressmanagement und aktive Entspannung, 9 Wochenendseminare + umfangreiche Seminarskripte), Ratenzahlung möglich (6x 415 € oder 12x 207,50 €) <i>Wurde das Grundstudium Stressmanagement und aktive Entspannung bereits zuvor als Einzelstudium gebucht, wird dieses anerkannt, so dass in diesem Fall nur der Aufpreis von € 1980,- zu zahlen ist.</i> <i>Wurden im Zuge des Studiengangs Entspannungspädagoge bereits die Aufbauseminare Selbstwerttrainer und Prüfungsvorbereitungstrainer belegt, entfällt das Seminar Selbstwert- und Ressourcentraining, so dass in diesem Fall nur ein Aufpreis von 1495 Euro zu zahlen ist.</i>
Seminarorte	Wuppertal (Schloss Lüntenbeck, zwischen Düsseldorf und Essen), Herbrechtingen (zwischen Ulm und Stuttgart)
Abschluss	Mental Health Coach Diplom

SEMINARTERMINE für den berufsbegleitenden Studiengang Mental Health Coach (MHC) in 2025

SEMINARTERMINE 2025 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck)

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	7.-8.2. / 5.-6.9.
Entspannungstechniken II	7.-8.3. / 7.-8.11.

Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Mental-Health Coach I: M-A-P Training (Baukastensystem zur Etablierung von Entspannungsroutinen/ Mentaltraining)	11.-12.4. / 21.-22.11.
Mental Health Coach II: Resilienztraining (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern, Schülern und Erwachsenen)	17.-18.1. / 27.-28.6.
Mental Health Coach III: Achtsamkeitstraining für Kinder, Schüler und Erwachsene)	31.1.-1.2. / 14.-15.11.
Mental Health Coach IV: Selbstwert- und Ressourcentraining für Kinder, Schüler und Erwachsene)	13.-14.6. / 28.-29.11.
Mental Health Coach V: Lerncoaching	14.-15.3. / 15.-16.11. (Sa ab 17h und So 8.30-17h)
Mental Health Coach VI: Motivationstraining	9.-10.5. / 12.-13.11.
Mental Health Coach VII: Schlafcoaching	20.-21.9. (Sa ab 17h und So 8.30-17h)

© Stress-Management-School

www.stress-management-school.de E-Mail: info@stress-management-school.de

Sie erreichen uns Mo-Fr 8-18h unter der Telefonnummer 02129-3475 700.

SEMINARTERMINE 2025 in Herbrechtingen

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	17.-18.1.
Entspannungstechniken II	7.-8.2.

Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Mental-Health Coach I: M-A-P Training (Baukastensystem zur Etablierung von Entspannungsroutinen/ Mentaltraining)	14.-15.3.
Mental Health Coach II: Resilienztraining (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern, Schülern und Erwachsenen)	21.-22.3.
Mental Health Coach III: Achtsamkeitstraining für Kinder, Schüler und Erwachsene)	9.-10.5.
Mental Health Coach IV: Selbstwert- und Ressourcentraining für Kinder, Schüler und Erwachsene)	21.-22.2.
Mental Health Coach V: Lerncoaching	11.-12.4.
Mental Health Coach VI: Motivationstraining	Online via ZOOM oder in Wuppertal: 9.-10.5./ 12.-13.11.
Mental Health Coach VII: Schlafcoaching	Online via ZOOM oder in Wuppertal: 20.- 21.9. (Sa ab 17h und So 8.30-17h)

SEMINARTERMINE für den berufsbegleitenden Studiengang Mental Health Coach (MHC) in 2024

SEMINARTERMINE 2024 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck)

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	26-27.1./ 24.-25.5./ 8.-9.11.
Entspannungstechniken II	2.-3.2./ 21.-22.6./ 15.-16.11.

Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Mental-Health Coach I: M-A-P Training (Baukastensystem zur Etablierung von Entspannungsroutinen/ Mentaltraining)	12.-13.4./ 4.-5.10.
Mental Health Coach II: Resilienztraining (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern, Schülern und Erwachsenen)	12.-13.1./ 28.-29.6.
Mental Health Coach III: Achtsamkeitstraining für Kinder, Schüler und Erwachsene)	9.-10.2./ 5.-6.7.
Mental Health Coach IV: Selbstwert- und Ressourcentraining für Kinder, Schüler und Erwachsene)	26.-27.4./ 22.-23.11.

© Stress-Management-School

www.stress-management-school.de E-Mail: info@stress-management-school.de

Sie erreichen uns Mo-Fr 8-18h unter der Telefonnummer 02129-3475 700.

Mental Health Coach V: Lerncoaching	19.-20.4./ 1.-2.11.
Mental Health Coach VI: Motivationstraining	31.5.-1.6./ 29.-30.11
Mental Health Coach VII: Schlafcoaching	10.-11.5./ 6.-7.12.

Die zum Mental Health Coach gehörigen Seminare können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.

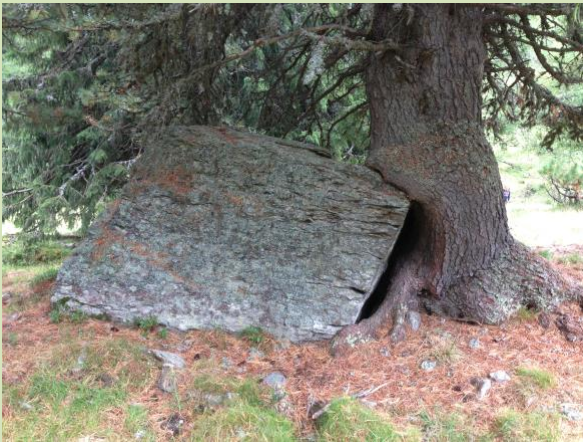
SEMINARTERMINE 2024 in Herbrechtingen

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	19.-20.1./14.-15.6.
Entspannungstechniken II	2.-3.2./ 5.-6.7.

Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Mental-Health Coach I: M-A-P Training (Baukastensystem zur Etablierung von Entspannungsroutinen/ Mentaltraining)	8.-9.3./ 18.-19.10.
Mental Health Coach II: Resilienztraining (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern, Schülern und Erwachsenen)	22.-23.3./ 25.-26.10.
Mental Health Coach III: Achtsamkeitstraining für Kinder, Schüler und Erwachsene)	10.-11.5./ 6.-7.12.
Mental Health Coach IV: Selbstwert- und Ressourcentraining für Kinder, Schüler und Erwachsene)	23.-24.2./ 20.-21.9.
Mental Health Coach V: Lerncoaching	19.-20.4./ 22.-23.11.
Mental Health Coach VI: Motivationstraining	Online via ZOOM oder in Wuppertal: 31.5.- 1.6./ 29.-30.11
Mental Health Coach VII: Schlafcoaching	Online via ZOOM oder in Wuppertal: 10.- 11.5./ 6.-7.12.

Die zum Mental Health Coach gehörigen Seminare können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.

4 – berufsbegleitender Studiengang Resilienztrainer/in (Diplom)



Wieso gelingt es einigen Menschen weniger und anderen besser mit Stress, Belastungen und Lebenskrisen umzugehen? Was macht einen Menschen widerstandsfähig und lässt ihn gestärkt aus einer Krise hervorgehen?

Mit diesen Fragestellungen beschäftigt sich die Resilienzforschung. Der Begriff der Resilienz beschreibt den Erhalt der Funktionsfähigkeit und Gesundheit trotz beeinträchtigender Umstände. Auf der Basis Systemischen Denkens befähigt das Resilienztraining, persönliche und fachliche Kompetenzen im Umgang mit Krisen weiterzuentwickeln und zu stärken.

Wer Resilienz aufbaut und trainiert, kann mit unerwarteten Veränderungen und Krisen besser umgehen und Rückschläge wie Niederlagen unbeschadet überstehen, während andere an Krisen und Misserfolgen zerbrechen. Resilienz erhöht die Wahrscheinlichkeit trotz eines Misserfolgs handlungsfähig zu bleiben.

Die Tätigkeitsfelder für Resilienztrainer haben gerade in den vergangenen Jahren erheblich zugenommen. Resilienztrainer bieten kompetente Unterstützung u.a. bei Burnout, Mobbing, Konflikten, Misserfolgen, familiären Krisen, Arbeitslosigkeit und Veränderungsprozessen (Change-Management).

Unser Lehrgang zum Resilienztrainer enthält eine Vielzahl von Praxistools, die Sie in Verknüpfung mit bewährten Entspannungstechniken einsetzen können.

Die Basis: Stressmanagement und aktive Entspannung



Die Kenntnis und Anwendung von Stressbewältigungsstrategien sowie der gezielte Einsatz von Entspannungstechniken bilden zentrale Grundbausteine für Resilienz. Daher belegen Sie zunächst den Fernstudiengang **Stressmanagement und aktive Entspannung** mit 6 Fernlehrbriefen sowie den Basisseminaren Entspannungstechniken I und II (s. Studiengang 1) und schließen dann das Aufbaustudium Resilienztrainer mit den folgenden Seminaren an:

- **Resilienztraining I** (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern, Schülern und Erwachsenen)
- **Resilienztraining II** (Glücks- und Achtsamkeitstraining für Kinder, Schüler und Erwachsene)
- **Resilienztraining III** (Selbstwert- und Ressourcentraining für Kinder, Schüler und Erwachsene)

Hinweis: Absolventen, die bereits den Lehrgang Entspannungspädagoge abgeschlossen haben, brauchen nur das Aufbaustudium belegen. Ist im Zuge des Lehrgangs Entspannungspädagoge auch das Aufbauseminar Selbstwerttrainer gewählt worden, sind nur die Seminare Resilienztraining I und III zu belegen.

Nach Belegung aller Seminare schreiben Sie eine Online-Abschlussklausur. Die inhaltliche Grundlage bilden die Seminarskripte Resilienztraining I-III.

© Stress-Management-School

www.stress-management-school.de E-Mail: info@stress-management-school.de

Sie erreichen uns Mo-Fr 8-18h unter der Telefonnummer 02129-3475 700.

SEMINARINHALTE:

Entspannungstechniken I: Entspannung als Grundbaustein für Resilienz, Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen, stressabbauende Atemtechniken

Entspannungstechniken II: Grundformeln des Autogenen Trainings, Einsatz von zielgerichteten Vorsatzformeln beim Autogenen Training zum Aufbau von Resilienz, Autogenes Training in Verbindung mit der Progressiven Muskelrelaxation, Gestaltung von Stressbewältigungsseminaren

Resilienztraining I (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern und Erwachsenen): Resilienz ist kein statischer Zustand, sondern ein Prozess. Steh-auf-Menschen haben gelernt, diesen Prozess konstruktiv zu beeinflussen und vertrauen darauf, auch in schwierigen Situationen Handlungsmöglichkeiten und Lösungen zu finden. Sie erfahren 14 relevante Schlüsselkompetenzen zur Förderung von Resilienz und erfahren sinnvolle Alpha- und Beta-Tools, um diese Fähigkeiten zu stärken.

Resilienztraining II (Glücks- und Achtsamkeitstraining): Achtsamkeit ist einer der Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz und wird in diesem Seminar vertieft. Zudem stellen wir uns dem Thema Glück und beschäftigen uns insbesondere damit, wie auch in Krisenzeiten Glücksmomente erfahrbar und ausbaubar sind.

Resilienztraining III (Selbstwert- und Ressourcentraining): Verhelfen Sie Ihren Klienten über eine effektive Verknüpfung aus Selbstwerttraining und Entspannungsmethoden zu einem positiveren Selbstbild und einer verbesserten Ausstrahlung. Dabei greifen Sie auf die Zusammenhänge zwischen Selbstvertrauen, Selbstachtung, innerer Einstellung, Entspannung, Ausstrahlung und Attraktivität zurück. Das Selbstwert- und Ressourcentraining kann präventiv oder in akuten Krisen angewendet werden.

Überblick berufsbegleitender Studiengang Resilienztrainer (Diplom)

Teilnahmevoraussetzung	Keine
Dauer	Ca. 3 Monate staatlich zugelassenes Grundstudium Stressmanagement und aktive Entspannung + ca. 3-4 Monate Aufbaustudium Resilienztrainer. Die Dauer hängt von den von Ihnen gewählten Seminarterminen und dem gewählten Termin für die Online-Abschlussklausur ab.
Gebühren	Der komplette berufsbegleitende Studiengang Resilienztrainer kostet € 1290,- inkl. 5 Seminare: Entspannungstechniken I, Entspannungstechniken II sowie die Aufbauseminare Resilienztrainer I-III (i.d.R. Fr.17-20h und Sa 8.30-17h). Bei Komplettbuchung des Lehrgangs zahlen Sie inkl. des Basislehrgangs Stressmanagement und aktive Entspannung 6 Raten á € 215,- <i>Wurde das Grundstudium Stressmanagement und aktive Entspannung bereits zuvor als Einzelstudium gebucht, wird dieses anerkannt, so dass in diesem Fall nur der Aufpreis von € 790,- zu zahlen ist.</i> <i>Wurde im Zuge des Studiengangs Entspannungspädagoge bereits das Aufbauseminar Selbstwerttrainer belegt, entfällt das Seminar Selbstwert- und Ressourcentraining, so dass in diesem Fall nur ein Aufpreis von 485Euro zu zahlen ist.</i>
Seminarorte	Wuppertal (Schloss Lüntenbeck, zwischen Düsseldorf und Essen), Herbrechtingen (zwischen Ulm und Stuttgart)
Abschluss	Resilienztrainer Diplom (inkl. Lizenzen Achtsamkeitstraining, Selbstwert- und Ressourcentraining)

© Stress-Management-School

www.stress-management-school.de E-Mail: info@stress-management-school.de

Sie erreichen uns Mo-Fr 8-18h unter der Telefonnummer 02129-3475 700.

SEMINARTERMINE für den berufsbegleitenden Studiengang Resilienztrainer in 2025

SEMINARTERMINE 2025 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck)

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	7.-8.2. / 5.-6.9.
Entspannungstechniken II	7.-8.3. / 7.-8.11.

Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Resilienztrainer I (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern und Erwachsenen)	17.-18.1. / 27.-28.6.
Resilienztrainer II (Glücks- und Achtsamkeitstraining)	31.1.-1.2. / 14.-15.11.
Resilienztrainer III (Selbstwert- und Ressourcentraining)	13.-14.6. / 28.-29.11.

Die zum Resilienztrainer gehörigen Seminare können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.

SEMINARTERMINE 2025 in Herbrechtingen (1. HJ)

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	17.-18.1.
Entspannungstechniken II	7.-8.2.

Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Resilienztrainer I (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern und Erwachsenen)	21.-22.3.
Resilienztrainer II (Glücks- und Achtsamkeitstraining)	9.-10.5.
Resilienztrainer III (Selbstwert- und Ressourcentraining)	21.-22.2.

Die zum Resilienztrainer gehörigen Seminare können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.

SEMINARTERMINE für den berufsbegleitenden Studiengang Resilienztrainer in 2024

SEMINARTERMINE 2024 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck)

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	26-27.1. / 24.-25.5. / 8.-9.11.
Entspannungstechniken II	2.-3.2. / 21.-22.6. / 15.-16.11.

Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Resilienztrainer I (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern und Erwachsenen)	12.-13.1. / 28.-29.6.
Resilienztrainer II (Glücks- und Achtsamkeitstraining)	9.-10.2. / 5.-6.7.
Resilienztrainer III (Selbstwert- und Ressourcentraining)	26.-27.4. / 22.-23.11.

© Stress-Management-School

www.stress-management-school.de E-Mail: info@stress-management-school.de

Sie erreichen uns Mo-Fr 8-18h unter der Telefonnummer 02129-3475 700.

SEMINARTERMINE 2024 in Herbrechtingen

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	19.-20.1./14.-15.6.
Entspannungstechniken II	2.-3.2./ 5.-6.7.
Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Resilienztrainer I (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern und Erwachsenen)	22.-23.3./ 25.-26.10.
Resilienztrainer II (Glücks- und Achtsamkeitstraining)	10.-11.5./ 6.-7.12.
Resilienztrainer III (Selbstwert- und Ressourcentraining)	23.-24.2./20.-21.9.

Die zum Resilienztrainer gehörigen Seminare können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.

5 – berufsbegleitender Studiengang Schlaftrainer/in (Diplom)

Etwa jeder Vierte leidet an Schlafstörungen mit der Folge

- permanenter Müdigkeit,
- Gereiztheit,
- eingeschränkter Aufmerksamkeit,
- Konzentrationsschwierigkeiten
- eines geschwächten Immunsystems.

Häufig wird einfach nach Schlaftabletten oder pflanzlichen Schlafmitteln gegriffen. Dabei sind Schlafprobleme in vielen Fällen hausgemacht und können mit Hilfe von Stressabbau, Entspannungstechniken, Biorhythmustraining und Schlafcoaching erfolgreich behoben werden.



Schlaftrainer lehren schlaffördernde Entspannungstechniken, informieren über den Schlaf, Schlafhygiene und eine gesunde Schlafumgebung, bieten individuelle Schlafcoachings an, beraten Betten- und Matratzenverkäufer, erstellen schlafgerechte Schichtarbeitsmodelle, etc.

Stressmanagement und Entspannung als Grundlage für einen gesunden Schlaf



Der Schlaf wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Befindet sich dieses im Ungleichgewicht – etwa durch Stress, Sorgen oder Ängste –, ist auch unser Schlaf gestört. Ein ausbalanciertes vegetatives Nervensystem setzt ein effizientes Stressmanagement und die Kenntnis von vor dem Einschlafen anwendbaren Entspannungstechniken voraus.

Sie starten also mit dem staatlich zugelassenen Fernstudiengang Stressmanagement und aktive Entspannung (6 staatlich zugelassene Fernlehrbriefe + 2 Basisseminare Entspannungstechniken I und II) und belegen danach das Aufbauseminar Schlafcoaching inkl. eines ausführlichen Skriptes.

Nach dem Seminar Schlafcoaching sind Sie berechtigt, die Online-Abschlussklausur zu schreiben. Den Termin hierfür wählen Sie selbst. Der Inhalt der Klausur bezieht sich auf das Seminarskript Schlafcoaching.

SEMINARBESCHREIBUNG:

Entspannungstechniken I: Einsatz von Entspannungstechniken zur Schlafförderung, Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen, stressabbauende und einschlaflfördernde Atemtechniken

Entspannungstechniken II: Grundformeln des Autogenen Trainings, Einsatz von zielgerichteten Vorsatzformeln beim Autogenen Training, schlaffördernde Vorsatzformeln, Autogenes Training in Verbindung mit der Progressiven Muskelrelaxation, Gestaltung von Stressbewältigungsseminaren

Schlafcoaching: Coaching als Hilfe zur Selbsthilfe, Erkenntnisse der aktuellen Schlafforschung, Lernen im Schlaf, Biorhythmus, Schlaftipps für Schichtarbeiter, Ernährungstipps, Bewegung, Umgang mit Stress und anderen Schlafstörungen, Schlafhygiene, Schlafumgebung, Wirkung von pflanzlichen Schlafmitteln, Einschlafhilfen für Kinder (Abschalten), Schlafen im Alter, Problemlösestrategien.

Hinweis: Möchten Sie die Inhalte des Seminars für sich selber nutzen, können Sie das Seminar Schlafcoaching zum Preis von 280Euro auch einzeln buchen. Bitte sprechen Sie uns an!

© Stress-Management-School

www.stress-management-school.de E-Mail: info@stress-management-school.de

Sie erreichen uns Mo-Fr 8-18h unter der Telefonnummer 02129-3475 700.

Überblick berufsbegleitender Studiengang Schlaftrainer (Diplom)

Teilnahmevoraussetzung	Keine Hinweis: Die Seminare Entspannungstechniken I und II des staatlich zugelassenen Grundstudiums Stressmanagement und aktive Entspannung (s.o.) sollten i.d.R. vor dem Aufbauseminar Schlafcoaching besucht werden.
Dauer	Ca. 3 Monate staatlich zugelassenes Grundstudium Stressmanagement und aktive Entspannung + Aufbauseminar Schlafcoaching <i>Die Dauer hängt von den von Ihnen gewählten Seminarterminen und dem gewählten Termin für die Online-Abschlussklausur ab.</i>
Gebühren	Der komplette berufsbegleitende Studiengang Schlaftrainer kostet €790,- inkl. 3 Seminare: Entspannungstechniken I, Entspannungstechniken II sowie das Aufbauseminar Schlafcoaching (i.d.R. Fr.17-20h und Sa 8:30-17h). Bei Komplettbuchung des Lehrgangs zahlen Sie inkl. des Basislehrgangs Stressmanagement und aktive Entspannung 6 Raten á € 132,- <i>Wurde das Grundstudium Stressmanagement und aktive Entspannung bereits zuvor als Einzelstudium gebucht, wird dieses anerkannt, so dass in diesem Fall nur der Aufpreis von € 280,- zu zahlen ist.</i>
Seminarorte	Wuppertal (Schloss Lüntenbeck, zwischen Düsseldorf und Essen)
Abschluss	Schlaftrainer Diplom

SEMINARTERMINE für den berufsbegleitenden Studiengang Schlaftrainer in 2025

SEMINARTERMINE 2025 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck)

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	7.-8.2./ 5.-6.9.
Entspannungstechniken II	7.-8.3./ 7.-8.11.
Aufbauseminar (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Schlafcoaching	20.-21.9. (Sa ab 17h und So 8.30-17h)

SEMINARTERMINE für den berufsbegleitenden Studiengang Schlaftrainer in 2024

SEMINARTERMINE 2024 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck)

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	26-27.1./ 24.-25.5./ 8.-9.11.
Entspannungstechniken II	2.-3.2./ 21.-22.6./ 15.-16.11.
Aufbauseminar (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Schlafcoaching	10.-11.5./ 6.-7.12.

© Stress-Management-School

www.stress-management-school.de E-Mail: info@stress-management-school.de

Sie erreichen uns Mo-Fr 8-18h unter der Telefonnummer 02129-3475 700.

6 - Studiengang Mentaltrainer/in (Diplom)

„Ob du denkst, du kannst, oder ob du denkst, dass du nicht kannst. Du wirst in beiden Fällen recht behalten.“ (Henry Ford)

Unser Denken beeinflusst Erwartungen, Erfolgswahrscheinlichkeiten und die Nutzung von Potenzialen.

Erfolg ist dabei situationsabhängig und kann mit ganz unterschiedlichen Herausforderungen verbunden sein:

- eine erfolgreiche Bewältigung eines Konfliktes
- eine glückliche Partnerschaft
- Karrieresprung durch eine erfolgreiche Bewerbung
- ein erfolgreicher Projektabschluss
- Internalisierung gesunderhaltender Denk- und Verhaltensweisen



Unterstützen Sie Ihre Klienten dabei, die Ziele, die Ihnen am Herzen liegen, zu erreichen – in allen Lebensbereichen.

Erkennen Sie Blockaden und Ressourcen und tragen Sie mit den im Studiengang Mentaltrainer verinnerlichten Instrumenten zur Auflösung von Grenzen und Weiterentwicklung von Fähigkeiten bei.

Stärken Sie die inneren Ressourcen Ihrer Klienten durch konstruktives Denken und den Aufbau sinnvoller Bilder und Gefühle. Eine entspannte Grundhaltung versetzt Ihre Klienten dabei in einen optimalen Leistungszustand. Entwickeln Sie individuelle Erfolgswege und begleiten Sie Menschen in eine erfolgreiche, gesunde und sinnerfüllende Zukunft.

Mit Abschluss des Lehrgangs Mentaltrainer können Sie fachlich fundiert eigene Seminare zu den Themen Mentales Training, Motivation, Kommunikation, Konfliktbewältigung, Achtsamkeit und Glück sowie individuelle Zielbegleitungen anbieten. Machen Sie sich und andere erfolgreich!



Die Kenntnis und Anwendung von Stressbewältigungsstrategien sowie der gezielte Einsatz von Entspannungstechniken bilden die Basis für langfristig erfolgreiches Verhalten. Entspannte Menschen sind nicht nur konzentrations- und leistungsfähiger, sondern auch motivierter, selbstbewusster und zuversichtlicher. Wir empfehlen daher die **vorherige, parallele oder anschließende Teilnahme** am staatlich zugelassenen Fernlehrgang **Stressmanagement und aktive Entspannung**.

Die Module des Studiengangs Mentaltrainer

Der Studiengang Mentaltrainer ist in 3 Hauptmodule unterteilt, jedes Hauptmodul besteht aus einem Wochenendseminar. Nach jedem Modul erhalten Sie umfangreiches Unterrichtsmaterial. Das Diplom Mentaltrainer wird nach erfolgreichem Besuch aller Seminartage der Hauptmodule vergeben. Die Seminartage finden jeweils freitags von 17- ca. 20h und samstags von 8.30-17h in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck) oder Erkrath (10km westlich von Wuppertal) statt und können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.

Modul 1: Motivationstraining

Die Fähigkeit, mit der richtigen mentalen Einstellung auf Veränderungen zu reagieren ist der Schlüssel zu außergewöhnlichen Leistungen. Helfen Sie Ihren Klienten und Seminarteilnehmern, Ihr noch ungenutztes inneres Potenzial besser kennen zu lernen. Aktivieren Sie Ressourcen!

- Werte & Überzeugungen
- Lebensrollen und -bereiche,
- persönliche Ressourcen definieren und stärken
- Erkennen innerer Potenziale – Werte, Überzeugungen und Stärken
- Unterscheidung eigener und fremder Motive
- Zielarbeit: Definition, Vereinbarung und Erreichung persönlicher Ziele
- Motivationsinstrumente
- Erkennen und Auflösen von Blockaden

1 Seminarwochenende: Fr 17-ca. 20h, Sa 8.30-ca. 17h

Modul 2: Kommunikationstraining und Konfliktmanagement

Lernen Sie, sich der Wechselwirkung von Gedanken und Sprache bewusst zu werden und diese effektiv einzusetzen – in der Kommunikation mit sich selbst und mit anderen.

- Definition und Bedeutung von Kommunikation
- Kommunikationsarten und -modelle
- Einsatz von Sprache und Körpersprache
- Kommunikation mit sich selbst und mit der Umwelt
- Reflexion des eigenen Kommunikationsstils
- Aktives Zuhören

Unterstützen Sie Ihre Klienten darin, erfolgreich mit ihrer Umwelt zu kommunizieren. Durch geeignete Gesprächsführung kann man Mitmenschen besser wahrnehmen und Konflikte lösen.

- Konfliktdynamik
- Konfliktmanagement
- Gewaltfreie Kommunikation
- Exzellente Kommunikation
- Gekonnt Fragen

1 Seminarwochenende: Fr 17-ca. 20h, Sa 8.30-ca. 17h

Modul 3: Glücks- und Achtsamkeitstraining

Erhöhen Sie Ihren persönlichen Glücksfaktor und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Gegenwart. Achten Sie dankbar auf das, was ist. Gehen Sie mit Stress und Ärger gelassener und gesünder um! Lernen Sie Glück weiterzugeben!

- Ergebnisse der Glücksforschung
- Positive Psychologie: Macht der Gefühle und Gedanken
- Denktypen und Denkart
- Achtsamkeitsübungen
- Glückssprache
- Kurz- und langfristige Anti-Ärger-Strategien

1 Seminarwochenende: Fr 17- ca. 20h, Sa 8.30- ca. 17h

Falls Sie das Seminar Resilienztraining III besucht haben, wird Ihnen das Modul 3 anerkannt! Bitte sprechen Sie uns an!

Preishinweis:

Im Studiengang Mentaltrainer sind alle 3 Module im Preis enthalten. Werden die Module einzeln und nicht im Rahmen des Studiengangs Mentaltrainer gebucht, gilt für jedes Seminarwochenende ein Preis von € 280,-

Überblick Studiengang Mentaltrainer (Diplom)

Teilnahmevoraussetzung	Keine
Dauer	3 Wochenendseminare
Gebühren	Der komplette Studiengang Mentaltrainer kostet € 840,- (6 Raten á € 140,- möglich) Enthalten sind die Module: Motivationstraining, Kommunikationstraining und Konfliktmanagement sowie Glücks- und Achtsamkeitstraining
Seminarort	Wuppertal (Schloss Lüntenbeck) oder Gruiten (5km westlich von Wuppertal)
Abschluss	Mentaltrainer Diplom, inkl. der Lizenzen Motivationstrainer, Kommunikationstrainer sowie Glücks- und Achtsamkeitstrainer

SEMINARTERMINE für den Studiengang Mentaltrainer 2025 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck)

Modul (i.d.R. Fr 17-20h und Sa 8.30-17h, Ausnahmen sind in Klammern angegeben)	Die Module können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.
Motivationstraining	9.-10.5./ 12.-13.11.
Kommunikationstraining und Konfliktmanagement	12.-13.4. (Sa 17h-So 17h)/ 13.-14.12. (Sa 17h-So 17h)
Glücks- und Achtsamkeitstraining	31.1.-1.2./ 14.-15.11.

Weitere Termine auf Anfrage.

SEMINARTERMINE für den Studiengang Mentaltrainer 2024 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck)

Modul (i.d.R. Fr 17-20h und Sa 8.30-17h, Ausnahmen sind in Klammern angegeben)	Die Module können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.
Motivationstraining	31.5.-1.6/ 29.-30.11.
Kommunikationstraining und Konfliktmanagement	1.-2.6. (Sa 17h-So 17h)/ 30.11.-1.12. (Sa 17h-So 17h)
Glücks- und Achtsamkeitstraining	9.-10.2./ 5.-6.7.

Weitere Termine auf Anfrage.

7 - Studiengang Klangentspannungstrainer/in (Diplom)

Klang kann tiefe Entspannung erzeugen, die Körperwahrnehmung verbessern, das Loslassen von Stress vereinfachen und Verspannungen lösen. Zur Klangerzeugung werden Klangschalen unterschiedlicher Größe eingesetzt. Schon mit nur einer harmonisch klingenden Klangschale bieten sich verschiedene Möglichkeiten diese im Rahmen der Entspannung einzusetzen.

Klangschalen finden ihren Einsatz nicht nur in der Klangmassage, sondern bieten viele Möglichkeiten auch in Kombination mit anderen Entspannungsverfahren.

Klangentspannungstrainer setzen gezielte Klänge zum Stressabbau und in Kombination mit Entspannungsverfahren wie Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation und Fantasiereisen ein. Zudem bieten Klangentspannungstrainer bewährte Klangmassagetechniken wie die Hand-Klangmassage oder Rücken-Klangmassage an.

Um als Klangentspannungstrainer arbeiten zu können, brauchen Sie zunächst fundiertes Basiswissen zu den Themen Stressmanagement und Entspannungsverfahren. Dieses Know-How erarbeiten Sie in unserem berufsbegleitenden Fernstudiengang Stressmanagement und aktive Entspannung. *Hinweis: Entspannungspädagogen und Entspannungstrainer sowie Resilienztrainer mit fundiertem Wissen in den Bereichen Stressmanagement, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Fantasiereisen können eine Anerkennung des Basisstudiums beantragen.*



Stressmanagement und Entspannung als Basis



Sie starten mit dem staatlich zugelassenen Fernstudiengang Stressmanagement und aktive Entspannung (6 staatlich zugelassene Fernlehrbriefe + 2 Basisseminare Entspannungstechniken I und II) und belegen danach die Aufbau-seminare Klangentspannungstrainer I und II.

SEMINARBESCHREIBUNG:

Entspannungstechniken I: Einsatz von Entspannungstechniken, Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen, stressabbauende Atemtechniken, Stimmübungen

Entspannungstechniken II: Grundformeln des Autogenen Trainings, Einsatz von zielgerichteten Vorsatzformeln beim Autogenen Training, Vorsatzformeln, Autogenes Training in Verbindung mit der Progressiven Muskelrelaxation, Stressmanagement

Das zweiteilige Seminar zum Klangentspannungstrainer gibt Ihnen die Möglichkeit, die im Basisstudium erlernten Entspannungsverfahren mit Klängen zu ergänzen und bewährte Klangmassage-Techniken anzuwenden.

Klangentspannungstrainer Teil I

Grundlagenwissen für den Einsatz von Klangschalen zur Entspannung
Progressive Muskelrelaxation mit Klang
Fantasiereisen mit Wort und Klang
Einfache Klangmassagetechniken (Handklangmassage, Fußklangmassage)

Klangentspannungstrainer Teil II

Einsatz weiterer Klanginstrumente (Gong, Klangspiele, Monochord)
Autogenes Training mit Klang
Klangreisen (ohne Worte)
Weitere Klangmassagetechniken (Klangmassage im Sitzen, Klangmassage für den Rücken)
Einsatzmöglichkeiten der Klangentspannung

© **Stress-Management-School**

www.stress-management-school.de E-Mail: info@stress-management-school.de

Sie erreichen uns Mo-Fr 8-18h unter der Telefonnummer 02129-3475 700.

Praxisprüfung

Teilnahmevoraussetzung	Die Seminare Entspannungstechniken I und II des staatlich zugelassenen Grundstudiums Stressmanagement und aktive Entspannung (s.o.) sollten i.d.R. vor den Seminaren Klangentspannungstrainer I und II besucht werden.
Dauer	Ca. 3 Monate staatlich zugelassenes Grundstudium Stressmanagement und aktive Entspannung + 2 Aufbau Seminare Klangentspannungstrainer <i>Die Dauer hängt von den von Ihnen gewählten Seminarterminen ab.</i>
Gebühren	Der komplette berufsbegleitende Studiengang Klangentspannungstrainer kostet € 1070,- inkl. 4 Seminare: Entspannungstechniken I, Entspannungstechniken II sowie die Aufbau Seminare Klangentspannungstrainer I und II (i.d.R. Fr.17-20h und Sa 8:30-17h). Bei Komplettbuchung des Lehrgangs zahlen Sie inkl. des Basislehrgangs Stressmanagement und aktive Entspannung 6 Raten á € 179,- <i>Wurde das Grundstudium Stressmanagement und aktive Entspannung bereits zuvor als Einzelstudium gebucht oder liegt eine gleichwertige Vorbildung vor, wird dieses anerkannt, so dass in diesem Fall nur € 560,- zu zahlen sind.</i>
Seminarort	Wuppertal + Xanten
Abschluss	Klangentspannungstrainer Diplom

Hinweis zum Seminarort: Die Basisseminare finden in Wuppertal statt (und können auch an den Standorten Herbrechtingen und Achern belegt werden). Die Aufbau Seminare werden in Xanten durchgeführt.

SEMINARTERMINE für den berufsbegleitenden Studiengang Klangentspannungstrainer in 2025

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	7.-8.2. / 5.-6.9.
Entspannungstechniken II	7.-8.3. / 7.-8.11.

Aufbau Seminare (2 Tage)	Termine: Wählen Sie jeweils einen Termin aus!
Klangentspannungstrainer I	wird noch bekanntgegeben
Klangentspannungstrainer II	wird noch bekanntgegeben

SEMINARTERMINE für den berufsbegleitenden Studiengang Klangentspannungstrainer in 2024

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	26-27.1. / 24.-25.5. / 8.-9.11.
Entspannungstechniken II	2.-3.2. / 21.-22.6. / 15.-16.11.

Aufbau Seminare (2 Tage)	Termine: Wählen Sie jeweils einen Termin aus!
Klangentspannungstrainer I	23.-24.2.
Klangentspannungstrainer II	24.-25.2. (direkt im Anschluss an Klangentspannungstrainer I als Kompaktwochenende)

Weitere Termine auf Anfrage

8 - Studiengang Achtsamkeitstrainer/in (Diplom)

Achtsamkeit ist ein umfassender Begriff und beinhaltet viel mehr als es auf den ersten Blick scheint. Jede Entspannungsübung ist letztendlich eine Achtsamkeitsübung, da der Fokus wie bei der Progressiven Muskelrelaxation auf das achtsame Wahrnehmen von unterschiedlichen Muskelspannungen gelenkt wird oder beim Autogenen Training auf bestimmte Körpervorgänge. Achtsamkeit ist zudem eine Einstellung zum Leben. So kann man achtsam essen, achtsam gehen oder achtsam sitzen.



Sie starten mit dem staatlich zugelassenen Fernstudiengang Stressmanagement und aktive Entspannung (6 staatlich zugelassene Fernlehrbriefe + 2 Basisseminare Entspannungstechniken I und II). Warum ist das für das Verständnis von Achtsamkeit so wichtig? Weil Sie im Basisstudium Stressmanagement und aktive Entspannung Achtsamkeit zur Erhaltung von Gesundheit einsetzen. Lernen Sie **achtsam mit Belastungen umzugehen und frühzeitig Gegenmaßnahmen zu ergreifen**. Hierzu gehört auch, rechtzeitig Pausen machen, Warnsignale des Körpers zu erkennen und mit bewährten Entspannungsübungen gegenzusteuern. Bereits ausgebildeten Entspannungspädagogen/ Entspannungstrainer kann dieser Teil des Studiengangs erlassen werden.

Anschließend belegen Sie die Aufbau-seminare Achtsamkeitstraining I, II und III.

Achtsamkeitstraining I:

Achtsam in der Gegenwart: Achtsamkeitsprinzipien, Wirkungsfelder von Achtsamkeit, Achtsamkeitsübungen für Kinder (z.B. die Gummibärchenmeditation, Waldmemory, Farben fangen), Achtsamkeitsübungen für Schüler und Jugendliche (auch für den Einsatz im Unterricht geeignet, z.B. Achtsames Sitzen), Achtsamkeitsübungen für Erwachsene (z.B. Atemmeditationen, das innere Lächeln, Handmeditation, Achtsamkeitsquickies), Glücksforschung

Achtsamkeitstraining II:

Achtsam in der Natur – Der Aufenthalt in der Natur entschleunigt. Lernen Sie Achtsamkeitsübungen für den Outdooreinsatz kennen: z.B. Breath-Walking, Slow-Walking, Vertrauenswanderung, Blindwalk, Sinnesmeditation, Achtsames Gehen, Pilgergang, Achtsames Atmen, Baummeditation, Blütenmeditation, Steinmeditation

Achtsamkeitstraining III:

Achtsam kommunizieren – Grundlagen der Kommunikation, achtsam mit sich selber reden, achtsam fragen, nonverbale Kommunikation (achtsamer Einsatz von Gestik, Mimik, Körperhaltung, Augenkontakt), aktives Zuhören (den anderen verstehen), schwierige Zweiergespräche führen, Bitte sagen, Danke sagen (Wertschätzung üben), Konflikte lösen (inkl. einer achtsamen Vorbereitung eines Konfliktgesprächs), Beziehungen stärken, Vogelperspektiven einnehmen

Abschließend schreiben Sie ein 10-15seitiges Konzept für ein Achtsamkeitstraining in Heimarbeit.

Teilnahme-voraussetzung	Keine, die Praxisseminare können in beliebiger Reihenfolge belegt werden. Wir empfehlen, mit den Seminaren Entspannungstechniken I und II zu starten.
Dauer	Ca. 3 Monate staatlich zugelassenes Grundstudium Stressmanagement und aktive Entspannung + 3 Seminare Achtsamkeitstraining I-III <i>Die Dauer hängt von den von Ihnen gewählten Seminarterminen ab.</i>

© Stress-Management-School

www.stress-management-school.de E-Mail: info@stress-management-school.de

Sie erreichen uns Mo-Fr 8-18h unter der Telefonnummer 02129-3475 700.

Gebühren	<p>Der komplette berufsbegleitende Studiengang Achtsamkeitstrainer kostet € 1290,- inkl. 5 Seminare: Entspannungstechniken I, Entspannungstechniken II sowie die Aufbauseminare Achtsamkeitstraining I-III (i.d.R. Fr.17-20h und Sa 8.30-17h). Bei Komplettbuchung des Lehrgangs zahlen Sie inkl. des Basislehrgangs Stressmanagement und aktive Entspannung 6 Raten á € 215,-</p> <p>Wurde das Grundstudium Stressmanagement und aktive Entspannung bereits zuvor als Einzelstudium gebucht, wird dieses anerkannt, so dass in diesem Fall nur der Aufpreis von € 790,- zu zahlen ist.</p> <p>Wurde im Zuge des Studiengangs Entspannungspädagoge bereits das Aufbauseminar Outdoor-Relax Trainer belegt, entfällt das Seminar Achtsamkeitstraining II, so dass in diesem Fall nur ein Aufpreis von 485Euro zu zahlen ist.</p>
Seminarorte	Wuppertal, Herbrechtingen (Hinweis: Das Seminar Achtsamkeitstraining III kann nur in Wuppertal belegt werden)
Abschluss	Achtsamkeitstrainer Diplom

SEMINARTERMINE für den berufsbegleitenden Studiengang Achtsamkeitstrainer in 2025

SEMINARTERMINE 2025 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck)

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	7.-8.2./ 5.-6.9.
Entspannungstechniken II	7.-8.3./ 7.-8.11.
Aufbauseminare	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Achtsamkeitstraining I (Achtsam in der Gegenwart) (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	31.1.-1.2./ 14.-15.11.
Achtsamkeitstraining II (Achtsam in der Natur) (2 Tage; Sa 17h-So 17h)	14.-15.6. (Sa 17h - So 17h!)/ 6.-7.9. (Sa 17h - So 17h!)
Achtsamkeitstraining III (Achtsam kommunizieren) (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)	12.-13.4. (Sa 17h-So 17h)/ 13.-14.12. (Sa 17h-So 17h)

Die zum Achtsamkeitstrainer gehörigen Seminare können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.

SEMINARTERMINE 2025 in Herbrechtingen (östl. v. Stuttgart)

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	17.-18.1.
Entspannungstechniken II	7.-8.2.
Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Achtsamkeitstraining I (Achtsam in der Gegenwart)	9.-10.5.
Achtsamkeitstraining II (Achtsam in der Natur)	23.-24.5.
Achtsamkeitstrainer III (Achtsam kommunizieren)	nur in Wuppertal (auch online via ZOOM belegbar): 2.-13.4. (Sa 17h-So 17h)/ 13.-14.12. (Sa 17h-So 17h)

© Stress-Management-School

www.stress-management-school.de E-Mail: info@stress-management-school.de

Sie erreichen uns Mo-Fr 8-18h unter der Telefonnummer 02129-3475 700.

SEMINARTERMINE für den berufsbegleitenden Studiengang Achtsamkeitstrainer in 2024

SEMINARTERMINE 2024 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck)

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	26-27.1. / 24.-25.5. / 8.-9.11.
Entspannungstechniken II	2.-3.2. / 21.-22.6. / 15.-16.11.
Aufbauseminare	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Achtsamkeitstraining I (Achtsam in der Gegenwart) (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	9.-10.2. / 5.-6.7.
Achtsamkeitstraining II (Achtsam in der Natur) (2 Tage; Sa 17h-So 17h)	22.-23.6. (Sa 17h - So 17h!) / 14.-15.9. (Sa 17h - So 17h!)
Achtsamkeitstraining III (Achtsam kommunizieren) (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	1.-2.6. (Sa 17h-So 17h) / 30.11.-1.12. (Sa 17h-So 17h)

Die zum Achtsamkeitstrainer gehörigen Seminare können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.

SEMINARTERMINE 2024 in Herbrechtingen (östl. v. Stuttgart)

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	19.-20.1. / 14.-15.6.
Entspannungstechniken II	2.-3.2. / 5.-6.7.
Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Achtsamkeitstraining I (Achtsam in der Gegenwart)	10.-11.5. / 6.-7.12.
Achtsamkeitstraining II (Achtsam in der Natur)	3.-4.5.
Achtsamkeitstrainer III (Achtsam kommunizieren)	Nur in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck), auch online via ZOOM besuchbar: 1.-2.6. (Sa 17h-So 17h) / 30.11.-1.12. (Sa 17h-So 17h)

Die zum Achtsamkeitstrainer gehörigen Seminare können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.

9 - Studiengänge Yoga-Balance Trainer und Yogalehrer (Zertifikat)

8a – Yoga-Balance Trainer (5 Tage an 2 Wochenenden)

Yoga-Balance ist eine **ganzheitliche und leicht erlernbare westlich ausgerichtete Yogapraxis zur Stärkung der inneren und äußeren Balance**. Die Bausteine von Yoga-Balance dienen der direkten Stressbewältigung, der Kräftigung des Körpers und der Harmonisierung des motorischen und autonomen Nervensystems. Muskelverspannungen und Probleme des Bewegungsapparates werden genauso positiv beeinflusst wie das Herz-Kreislaufsystem und alle Funktionen der inneren Organe. Da Yoga-Balance auf allen drei Ebenen des menschlichen Seins (Körper, Geist & Seele) wirkt, führen die Übungen zu mentaler sowie psychischer Balance und Stabilität. Erleben Sie die wohltuende Wirkung dieser lebendigen Entspannungsmethode!



Yoga-Balance besteht aus einer effizienten Kombination bewährter Atem-, Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen:

- leichtes **Pranayama** (Atemtechniken) zur Stressbewältigung
- klassische **Asanas** (Körperstellungen) zur Dehnung und Kräftigung des ganzen Körpers, insbesondere des Nacken-, Schulter- und Rückenbereiches, sowie zur Stabilisierung des motorischen und vegetativen Nervensystems
- einfache **Achtsamkeitsübungen** zur Erhöhung des Bewusstseins und der Konzentrationsfähigkeit sowie zum Ausbau der Work-Life-Balance.

Lernen Sie, die Yoga-Balance-Bausteine fachgerecht anzuleiten und verhelfen Sie Ihren Kursteilnehmern und Klienten schnell und einfach zu mehr Balance, Ruhe, Klarheit, Kraft und Beweglichkeit.

Teilnahmevoraussetzung	Keine (Wir empfehlen jedoch grundlegende Kenntnisse der Stressbewältigung, z.B. durch vorherige oder parallele Belegung des Basislehrgangs Stressmanagement und aktive Entspannung)
Dauer	2 Wochenendseminare inkl. Lehrprobe: <ul style="list-style-type: none"> • Basisseminar Yoga-Balance Trainer dreitägig Fr-So; • Aufbauseminar Yoga-Balance Trainer zweitägig Fr-Sa
Gebühren	3 Raten à € 195,-; Gesamt: € 585,-
Seminarorte	Wuppertal
Abschluss	Yoga-Balance Trainer (anerkanntes Yogatrainerzertifikat des Yoga-Instituts Schloss Lüntenbeck)

SEMINARTERMINE für Yoga-Balance Trainer 2025 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck)

2 Wochenendseminare	Termine
Basisseminar Yoga-Balance Trainer (3 Tage; Fr 17-20h; Sa + So 8.30-17h)	28.-30.3.
Aufbauseminar Yoga-Balance Trainer (1. Tag 17-20h; 2. Tag 8.30-17h)	16.-17.5.

8b – Aufbaustudium Yogalehrer

Nach Abschluss des Studiengangs Yoga-Balance Trainer (8a) sind Sie für das Aufbaustudium zum Yoga-Lehrer zugelassen.

Erstes Jahr: Yoga Studium

- Kennenlernen der 4 klassischen Yogawege (Bhakti, Jnana, Karma, Raja) anhand der Bhagavad Gita, der dafür maßgeblichen Quellschrift + praktische Erfahrungen mit diesen 4 Wegen
- Kennenlernen der tantrischen Philosophie
- Darlegung des Hatha Yoga Systems mit seinen verschiedenen modernen Formen
- Hatha Pradipika als Grundlagentext des Hatha Yoga
- Yoga Sutra des Patanjali, dem für den modernen Yoga wohl wichtigsten Quellentext überhaupt
- Allgemeines über Yoga, Herkunft, Entwicklung, große Meister und ihre Schulen
- Yoga und Buddhismus
- 44 Seminare zu je 3,5 Std. plus 3 Wochenendseminare (davon zwei im Institut, jeweils Sa./So., 09 Uhr - 17 Uhr + eines im Retreat, Fr. 18 Uhr - So. 14 Uhr)
- Seminare je zur Hälfte Theorie und zur Hälfte Praxis
- Ausgewogenes Lernen, so dass auch die praktische Umsetzung des Gelernten gewährleistet ist
- Arbeitsmaterial verbunden mit persönlichen Praxisempfehlungen
- Zertifikat zur erfolgreichen Absolvierung dieses Studiums

Zweites Jahr: Yoga-Lehrer/in Ausbildung

- Aufbau von Yoga Klassen, Didaktik und Methodik
- Karanas und Vinyasas
- Pranayamas
- Indikationen und Kontraindikationen
- Yogische Physiologie / Yogische Psychologie
- Korrekturen und Hilfestellungen / Einsatz von Hilfsmitteln
- Meditation / Tiefenentspannungstechniken
- Yoga bei bestimmten Beschwerden und Einschränkungen
- Yoga mit Senioren / Yoga mit Kindern
- regelmäßige Lehrproben
- 44 Seminare zu je 3,5 Std. plus 3 Wochenendseminare (davon zwei im Institut + eines im Retreat)
- Seminare je zur Hälfte Theorie und zur Hälfte Praxis
- Arbeitsmaterial verbunden mit persönlichen Praxisempfehlungen
- Zertifikat zur erfolgreichen Absolvierung der gesamten zweijährigen Ausbildung

Teilnahme-voraussetzung	Vorherige Teilnahme am Studiengang Yoga-Balance Trainer
Dauer	2 Jahre
Gebühren	390,- € inkl. MwSt./Monat einschl. Kombi-Flatrate für das offene Kursprogramm im Yoga Institut Schloss Lüntenbeck sowie den Seminarwochenenden inkl. Unterkunft und Verpflegung für den Retreat
Seminarorte	Wuppertal
Abschluss	Yoga-Lehrer (anerkanntes Yogatrainerzertifikat des Yoga-Instituts)

© Stress-Management-School

www.stress-management-school.de E-Mail: info@stress-management-school.de

Sie erreichen uns Mo-Fr 8-18h unter der Telefonnummer 02129-3475 700.

SEMINARTERMINE für das Aufbaustudium Yoga-Lehrer in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck)

Die genauen Seminartermine erhalten Sie auf Anfrage!

Möglichkeit der Anerkennung durch die gesetzlichen Krankenkassen:

Unter Belegung von zusätzlichen Theorie- und Praxiseinheiten haben Sie zudem die Möglichkeit, sich nach erfolgreichem Abschluss der Yoga-Lehrer Ausbildung von den gesetzlichen Krankenkassen anerkennen lassen. Hierzu ist es notwendig, die **Seminare des Yogastudiums** zu besuchen und regelmäßig Yoga-Kurstunden an Ihrem Wohnort zu belegen. Sollten Sie an einer Anerkennung des Yoga-Lehrer Zertifikats durch die gesetzlichen Krankenkassen Interesse haben, können wir mit Ihnen die notwendigen zusätzlich zu belegenden Seminar- und Kurseinheiten besprechen.

Im **Yoga-Studiums** stehen Ihnen Seminare zu den folgenden Themen zur Verfügung:

- Die klassischen Yogawege Bhakti, Jnana, Karma, Raja
- Das Hatha Yoga System mit seinen verschiedenen modernen Formen
- Hatha Pradipika als Grundlagentext des Hatha Yoga
- Allgemeines über Yoga, Herkunft, Entwicklung, Schulen

Häufig gestellte Fragen zu unseren Weiterbildungen

Wann kann ich beginnen/ mich anmelden? Ein Einstieg in die berufsbegleitenden Studiengänge mit Fernunterrichtsanteil ist jederzeit möglich. Die Termine für die Wochenendseminare können Sie flexibel auswählen (s. Termine). Die Kompaktlehrgänge haben verbindliche Termine.

Ist die Weiterbildung steuerlich absetzbar? Steuerlich können Sie oder Ihr Ehegatte bis zu € 920,00 jährlich als Sonderausgaben für die Ausbildung in einem nicht ausgeübten Beruf geltend machen (§10 Abs. 1 EStG), die Studiengebühren sowie zumindest einen Teil der evtl. zusätzlich anfallenden Kosten (Fachliteratur, Fahrten zu Seminaren) können Sie also absetzen.

Welche Fördermöglichkeiten gibt es?

Bildungsscheck NRW: Die Hälfte der Kursgebühren (maximal 500Euro pro Förderung) kann durch den Bildungsscheck NRW finanziert werden. Förderbedingungen: www.bildungsscheck.com

Was bedeutet die staatliche Zulassung? Die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) prüft, ob Sie mit den Lehrmaterialien eines Fernlehrgangs das angestrebte Bildungsziel erreichen können und ob die Studienverträge gesetzeskonform sind.

Unsere Kooperationspartner

Die Stress-Management-School ist mit starken Kooperationspartnern vernetzt. Zu unseren Partnern gehören u.a.

- Juvenium (Fachakademie für Jugendcoaching)
- Yoga-Institut Schloss Lüntenbeck
- Natyre for success Michael Beese
- Christian Bremer
- Coaching Heike Eichler

© Stress-Management-School

www.stress-management-school.de E-Mail: info@stress-management-school.de

Sie erreichen uns Mo-Fr 8-18h unter der Telefonnummer 02129-3475 700.

- Ist-Studieninstitut
- Impulse-Schule
- Sonja Göldner
- Aktiv und Entspannt
- Zoé-Music

Unser Kernteam

Unser Kernteam freut sich darauf, Sie auf Ihrem beruflichen Weg zu begleiten!

Leiter des Standorts Wuppertal/ Schloss Lüntenbeck

Christian Mörsch (Leiter Stress-Management-School,
Dozent für die Praxisseminare der Lehrgänge Entspannungspädagoge,
Resilienztrainer, Achtsamkeitstrainer, Schlaftrainer und Mentaltrainer)



Weitere Dozenten am Standort Wuppertal/ Schloss Lüntenbeck:

Aloys André (Dozent Yoga-Balance Trainer/ Dozent Yoga-Lehrer)

Heike Eichler (Dozentin der Aufbau-seminare des Lehrgangs Klangentspannungstrainer)

Sonja Göldner (Dozentin Prüfungsvorbereitung an Schulen)

Leiterin des Standorts Herbrechtingen

Petra Lindner (Betreuung des Standortes Herbrechtingen, Dozentin für die Praxisseminare
der Lehrgänge Entspannungspädagoge, Resilienztrainer und Achtsamkeitstrainer)



Leiterin des Standorts Achern

Andrea Kistenich (Betreuung des Standortes Achern, Dozentin für die Praxisseminare
der Lehrgänge Entspannungspädagoge und Resilienztrainer)



Leiterin des Standorts Lanzarote

Stefanie Eichbaum (Betreuerin des Standortes Lanzarote, Dozentin der für den Lehrgang
Entspannungspädagoge relevanten Praxiseinheiten)



Unser Kernteam wird abhängig vom Seminarangebot durch Experten aus Theorie und Praxis ergänzt.

Seien Sie herzlich willkommen!

© Stress-Management-School

www.stress-management-school.de E-Mail: info@stress-management-school.de

Sie erreichen uns Mo-Fr 8-18h unter der Telefonnummer 02129-3475 700.