

## SEMINARTERMINE 2018

### SEMINARTERMINE 2018 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck) und Umgebung

#### Berufsbegleitender Studiengang Stressmanagement und aktive Entspannung

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>2.-3.2. / 4.-5.5. / 5.-6.10.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>23.-24.2. / 15.-16.6. / 9.-10.11.</b>



#### Berufsbegleitender Studiengang Entspannungspädagoge

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>2.-3.2. / 4.-5.5. / 5.-6.10.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>23.-24.2. / 15.-16.6. / 9.-10.11.</b>



<b>Aufbau-seminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Kinderentspannungstrainer</b>	<b>20.-21.4. / 7.-8.9.</b>
<b>M-A-P Trainer</b>	<b>9.-10.3. / 14.-15.9.</b>
<b>Prüfungsvorbereitungstrainer</b>	<b>6.-7.4. / 28.-29.9.</b>
<b>Selbstwerttrainer</b>	<b>13.-14.4. / 23.-24.11.</b>
<b>Outdoor-Relax Trainer</b>	<b>29.-30.6.</b>
<b>Indoor-Relax Trainer</b>	<b>2.-3.11.</b>

#### Kompaktstudiengang Entspannungspädagoge (Vollzeitunterricht)

**Starttermin 9.4. (5 Module i.d.R. Mo, Di, Mi, Do 8.30-12.30h)**

**Starttermin 3.9. (5 Module i.d.R. Mo, Di, Mi, Do 8.30-12.30h)**

Den genauen Stundenplan erhalten Sie auf Anfrage: [info@stress-management-school.de](mailto:info@stress-management-school.de)

#### Studiengang Yoga-Balance Trainer

<b>2 Wochenendseminare</b>	<b>Termine</b>
<b>Basisseminar Yoga-Balance Trainer (3 Tage; Fr 17-20h; Sa + So 8.30-17h)</b>	<b>13.-15.7.</b>
<b>Aufbau-seminar Yoga-Balance Trainer (2 Tage; Fr 17-20h; Sa 8.30-17h)</b>	<b>24.-25.8.</b>

**Hinweis zum Seminarort:** Die zum Yoga-Balance Trainer gehörigen Seminare finden in der Bausmühle (Solingen, Kotzelter Straße 11A) statt. Die schöne Bausmühle liegt nur ca. 8km von Schloss Lüntenbeck entfernt. Ab 2018 bieten wir dort aufbauend auf dem Yoga-Balance Trainer auch den Studiengang zum Yoga-Lehrer an.

## Berufsbegleitender Studiengang Resilienztrainer

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>2.-3.2./ 4.-5.5./ 5.-6.10.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>23.-24.2./ 15.-16.6./ 9.-10.11.</b>

<b>Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!</b>
<b>Resilienztrainer I</b> (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern und Erwachsenen)	<b>19.-20.1./ 20.-21.7.</b>
<b>Resilienztrainer II</b> (Glücks- und Achtsamkeitstraining)	<b>26.-27.1./ 31.8.-1.9.</b>
<b>Resilienztrainer III</b> (Selbstwert- und Ressourcentraining)	<b>13.-14.4./ 23.-24.11.</b>



## Berufsbegleitender Studiengang Schlaftrainer

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>2.-3.2./ 4.-5.5./ 5.-6.10.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>23.-24.2./ 15.-16.6./ 9.-10.11.</b>

<b>Aufbauseminar (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!</b>
<b>Schlafcoaching</b>	<b>22.-23.6./ 30.11.-1.12.</b>



## Berufsbegleitender Studiengang Klangentspannungstrainer

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>2.-3.2./ 4.-5.5./ 5.-6.10.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>23.-24.2./ 15.-16.6./ 9.-10.11.</b>

<b>Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine</b>
<b>Klangentspannungstrainer I</b>	<b>14.-15.9.</b>
<b>Klangentspannungstrainer II</b>	<b>12.-13.10.</b>



Hinweis zum Seminarort: Die Basisseminare finden in Wuppertal statt (und können auch an den Standorten Herbrechtingen und Achern belegt werden). Die Aufbauseminare werden in der Praxis für Klang und Kinesiologie, Meyerhofstraße 3 in Schleddehausen durchgeführt. Schleddehausen liegt 15km westlich von Osnabrück und ca. 175km nördlich von Wuppertal und ist gut erreichbar. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Unterstützung bei der Anfahrtsplanung brauchen.

## Berufsbegleitender Studiengang Achtsamkeitstrainer

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>2.-3.2./ 4.-5.5./ 5.-6.10.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>23.-24.2./ 15.-16.6./ 9.-10.11.</b>

<b>Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!</b>
<b>Achtsamkeitstraining I (Achtsam in der Gegenwart)</b>	<b>26.-27.1./ 31.8.-1.9.</b>
<b>Achtdamkeitstraining II (Achtsam in der Natur)</b>	<b>29.-30.6.</b>
<b>Achtsamkeitstraining III (Achtsam kommunizieren)</b>	<b>13.-14.7.</b>

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

## Studiengang Mentaltrainer

<b>Modul</b>	<b>Die Module können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.</b>
<b>Motivationstraining</b>	<b>1.-2.6.</b>
<b>Kommunikationstraining und Konfliktmanagement</b>	<b>13.-14.7.</b>
<b>Glücks- und Achtsamkeitstraining</b>	<b>26.-27.1./ 31.8.-1.9.</b>

Weitere Termine auf Anfrage.

## SEMINARTERMINE 2018 in Herbrechtingen (zwischen Ulm und Stuttgart)/ 1. Halbjahr

### Berufsbegleitende Studiengänge Entspannungspädagoge sowie Stressmanagement und aktive Entspannung

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>12.-13.1./ 7.-8.9.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>2.-3.2./ 5.-6.10.</b>



<b>Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Kinderentspannungstrainer</b>	<b>8.-9.6./ 23.-24.11.</b>
<b>M-A-P Trainer</b>	<b>23.-24.2./ 19.-20.10.</b>
<b>Prüfungsvorbereitungstrainer</b>	<b>23.-24.3./ 7.-8.12.</b>
<b>Selbstwerttrainer</b>	<b>27.-28.4./ 2.-3.11.</b>
<b>Outdoor-Relax Trainer</b>	<b>13.-14.7.</b>



### Kompaktstudiengang Entspannungspädagoge (Vollzeitunterricht)

**5 Module i.d.R. Mo, Di, Mi, Do 8.30-12.30h**  
**Die nächsten Starttermine erhalten Sie auf Anfrage!**

### Berufsbegleitender Studiengang Resilienztrainer

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>12.-13.1./ 7.-8.9.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>2.-3.2./ 5.-6.10.</b>

<b>Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!</b>
<b>Resilienztrainer I</b> (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern und Erwachsenen)	<b>9.-10.2.</b>
<b>Resilienztrainer II</b> (Glücks- und Achtsamkeitstraining)	<b>4.-5.5./ 9.-10.11.</b>
<b>Resilienztrainer III</b> (Selbstwert- und Ressourcentraining)	<b>27.-28.4./ 2.-3.11.</b>

## Berufsbegleitender Studiengang Achtsamkeitstrainer

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>12.-13.1./ 7.-8.9.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>2.-3.2./ 5.-6.10.</b>

<b>Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!</b>
<b>Achtsamkeitstraining I (Achtsam in der Gegenwart)</b>	<b>4.-5.5./ 8.-10.11.</b>
<b>Achtsamkeitstraining II (Achtsam in der Natur)</b>	<b>13.-14.7.</b>
<b>Achtsamkeitstrainer III (Achtsam kommunizieren)</b>	<b>nur in Wuppertal</b>

Die zum Achtsamkeitstrainer gehörigen Seminare können in beliebiger Reihenfolge belegt werden. Die Basisseminare und das Seminar Achtsamkeitstraining können Sie auch in Achern buchen. Bitte fragen Sie uns bei Bedarf.

## SEMINARTERMINE 2018 in Achern (Schwarzwald, zwischen Freiburg und Baden-Baden)

### Berufsbegleitende Studiengänge Entspannungspädagoge sowie Stressmanagement und aktive Entspannung

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>13.-14.4.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>4.-5.5.</b>



<b>Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Kinderentspannungstrainer</b>	<b>8.-9.6.</b>
<b>M-A-P Trainer</b>	<b>6.-7.7.</b>
<b>Prüfungsvorbereitungstrainer</b>	<b>14.-15.9.</b>
<b>Selbstwerttrainer</b>	<b>12.-13.10.</b>



**Hinweis:** Teilnehmer aus Süddeutschland sind stets auch in Schloss Lüntenbeck herzlich willkommen!

### Berufsbegleitender Studiengang Resilienztrainer

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>13.-14.4.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>4.-5.5.</b>

<b>Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!</b>
<b>Resilienztrainer I (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern und Erwachsenen)</b>	<b>7.-8.9.</b>

<b>Resilienztrainer II</b> (Glücks- und Achtsamkeitstraining)	<b>12.-13.10.</b>
<b>Resilienztrainer III</b> (Selbstwert- und Ressourcentraining)	<b>16.-17.11.</b>

**Hinweis:** Die Seminare des Resilienztrainers können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.

## SEMINARTERMINE 2018 auf Lanzarote (Spanien)

### Berufsbegleitende Studiengänge Entspannungspädagoge sowie Stressmanagement und aktive Entspannung

An unserem Seminarstandort Lanzarote (Spanien) können Sie die Praxisteile der berufsbegleitenden Studiengänge Entspannungspädagoge sowie Stressmanagement und aktive Entspannung besuchen.

Hierbei gilt folgende Besonderheit:

#### **Im Studiengang Entspannungspädagoge**

Direktunterricht 6 aufeinanderfolgende Tage jeweils 10-17h während Ihres Urlaubs entsprechend den Seminarinhalten

- Entspannungstechniken I
- Entspannungstechniken II
- Outdoor-Relax Trainer
- Indoor-Relax Trainer (inkl. Einführung in die Klangschalenmassage)

2018 freuen wir uns, Sie vom **9.-14.6.** unter dem blauen Himmel auf Lanzarote zu begrüßen.

*(Hinweis: Sie können diesen Termin bis zum 5.5.2018 buchen.)*

#### **Im Studiengang Stressmanagement und aktive Entspannung**

Direktunterricht 3 aufeinanderfolgende Tage jeweils 10-17h während Ihres Urlaubs entsprechend den Seminarinhalten

- Entspannungstechniken I
- und Entspannungstechniken II.

Die Praxiseinheiten des Studiengangs Stressmanagement und aktive Entspannung finden 2018 vom **9.6. - 11.6.** statt.

Wir helfen Ihnen gerne bei der Suche nach günstigen Flügen und Unterkünften in unmittelbarer Nähe des Seminarortes. Bitte sprechen Sie uns bei Bedarf an!  
*(Hinweis: Sie können diesen Termin bis zum 5.5.2018 buchen.)*

