STRESS MANAGEMENT SCHOOL

www.stress-management-school.de

SEMINARTERMINE 2019

SEMINARTERMINE 2019 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck) und Umgebung

Berufsbegleitender Studiengang Stressmanagement und aktive Entspannung

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	8.-9.2./ 24.-25.5./ 4.-5.10.
Entspannungstechniken II	22.-23.2./ 28.-29.6./ 8.-9.11.

Berufsbegleitender Studiengang Entspannungspädagoge

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	8.-9.2./ 24.-25.5./ 4.-5.10.
Entspannungstechniken II	22.-23.2./ 28.-29.6./ 8.-9.11.

Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Kinderentspannungstrainer	29.-30.3./ 13.-14.9.
M-A-P Trainer	8.-9.3./ 6.-7.9.
Prüfungsvorbereitungstrainer	5.-6.4./ 15.-16.11.
Selbstwerttrainer	3.-4.5./ 22.-23.11.
Outdoor-Relax Trainer	6.-7.7./ 7.-8.9. (Sa 17h - So 17h!)
Indoor-Relax Trainer	1.-2.11.

Kompaktstudiengang Entspannungspädagoge (Vollzeitunterricht)

Starttermin 6.5. (5 Module i.d.R. Mo, Di, Mi, Do 8.30-12.30h)

Starttermin 2.9. (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

Studiengang Yoga-Balance Trainer

2 Wochenendseminare	Termine
Basisseminar Yoga-Balance Trainer (3 Tage; Fr 17-20h; Sa + So 8.30-17h)	19.-21.7.
Aufbauseminar Yoga-Balance Trainer (2 Tage; Fr 17-20h; Sa 8.30-17h)	9.-10.8.

Hinweis zum Seminarort: Die zum Yoga-Balance Trainer gehörigen Seminare finden in der Bausmühle (Solingen, Kotzerter 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

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	**8.-9.2./ 24.-25.5./ 4.-5.10.**
Entspannungstechniken II	**22.-23.2./ 28.-29.6./ 8.-9.11.**

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)	**25.-26.1./ 30.-31.8.**
Resilienztrainer II (Glücks- und Achtsamkeitstraining)	**1.-2.2./ 11.-12.10.**
Resilienztrainer III (Selbstwert- und Ressourcentraining)	**3.-4.5./ 22.-23.11.**

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

Berufsbegleitender Studiengang Schlaftrainer

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	**8.-9.2./ 24.-25.5./ 4.-5.10.**
Entspannungstechniken II	**22.-23.2./ 28.-29.6./ 8.-9.11.**

Aufbauseminar (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Schlafcoaching	**14.-15.6./ 29.-30.11.**

Berufsbegleitender Studiengang Klangentspannungstrainer

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	**8.-9.2./ 24.-25.5./ 4.-5.10.**
Entspannungstechniken II	**22.-23.2./ 28.-29.6./ 8.-9.11.**

Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine
Klangentspannungstrainer I	**15.-16.02./05.-06.04./ 25.-26.10.**
Klangentspannungstrainer II	**18.-19.10./ 15.-16.11.**

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 Schledehausen durchgeführt. Schledehausen 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

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	**Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!**
Entspannungstechniken I	**8.-9.2./ 24.-25.5./ 4.-5.10.**
Entspannungstechniken II	**22.-23.2./ 28.-29.6./ 8.-9.11.**

Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	**Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!**
Achtsamkeitstraining I (Achtsam in der Gegenwart)	**1.-2.2./ 11.-12.10.**
Achtdamkeitstraining II (Achtsam in der Natur)	**6.-7.7./ 7.-8.9. (Sa 17h – So 17h!)**
Achtsamkeitstraining III (Achtsam kommunizieren)	**5.-6.7./ weitere Termine auf Anfrage**

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

Studiengang Mentaltrainer

Modul	**Die Module können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.**
Motivationstraining	**10.-11.5.**
Kommunikationstraining und Konfliktmanagement	**5.-6.7.**
Glücks- und Achtsamkeitstraining	**1.-2.2./ 11.-12.10.**

Weitere Termine auf Anfrage.

SEMINARTERMINE 2019 in Herbrechtingen (zwischen Ulm und Stuttgart)

Berufsbegleitende Studiengänge Entspannungspädagoge sowie Stressmanagement und aktive Entspannung

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	**18.-19.1./ 30.-31.8.**
Entspannungstechniken II	**8.-9.2./ 4.-5.10.**

Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Kinderentspannungstrainer	**24.-25.5./ 13.-14.12.**
M-A-P Trainer	**22.-23.2./ 8.-9.11.**
Prüfungsvorbereitungstrainer	**10.-11.5.**
Selbstwerttrainer	**12.-13.4./ 22.-23.11.**
Outdoor-Relax Trainer	**12.-13.7.**

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

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	**18.-19.1./ 30.-31.8.**
Entspannungstechniken II	**8.-9.2./ 4.-5.10.**

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)	**25.-26.1./ 18.-19.10.**
Resilienztrainer II (Glücks- und Achtsamkeitstraining)	**29.-30.3./ 29.-30.11.**
Resilienztrainer III (Selbstwert- und Ressourcentraining)	**12.-13.4./ 22.-23.11.**

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

Berufsbegleitender Studiengang Achtsamkeitstrainer

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	**Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!**
Entspannungstechniken I	**11.-12.1./ 30.-31.8.**
Entspannungstechniken II	**8.-9.2./ 4.-5.10.**

Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	**Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!**
Achtsamkeitstraining I (Achtsam in der Gegenwart)	**29.-30.3./ 29.-30.11.**
Achtsamkeitstraining II (Achtsam in der Natur)	**12.-13.7.**
Achtsamkeitstrainer III (Achtsam kommunizieren)	**nur in Wuppertal: 5.-6.7.**

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

SEMINARTERMINE 2019 in Achern (Schwarzwald, zwischen Freiburg und Baden-Baden)

Berufsbegleitende Studiengänge Entspannungspädagoge sowie Stressmanagement und aktive Entspannung

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	**Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!**
Entspannungstechniken I	**11.-12.1./ 28.-29.6.**
Entspannungstechniken II	**1.-2.2./ 26.-27.7.**

Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	**Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!**
M-A-P Trainer	**15.-16.3./ 11.-12.10.**
Selbstwerttrainer	**12.-13.5./ 8.-9.11.**

Hinweis: Weitere Aufbauseminare können Sie in Herbrechtingen oder Wuppertal (Schloss Lüntenbeck) belegen.

Berufsbegleitender Studiengang Resilienztrainer

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	**Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!**
Entspannungstechniken I	**11.-12.1./ 28.-29.6.**
Entspannungstechniken II	**1.-2.2./ 26.-27.7.**

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)	**Wird noch bekannt gegeben** (dieses Seminar können Sie auch in Herbrechtingen am 25./26.1. oder in Wuppertal am 25.-26.1./ 30.-31.8. belegen)
Resilienztrainer II (Glücks- und Achtsamkeitstraining)	**Wird noch bekannt gegeben** (dieses Seminar können Sie auch in Herbrechtingen am 29./30.3. oder in Wuppertal am 1.-2.2. bzw. 11.-12.10. belegen)
Resilienztrainer III (Selbstwert- und Ressourcentraining)	**12.-13.5./ 8.-9.11.**

SEMINARTERMINE 2019 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 5 aufeinanderfolgende Tage jeweils 9-18h während Ihres Urlaubs entsprechend den Seminarinhalten

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

In 2019 freuen wir uns, Sie vom **29.7.-2.8.** unter dem blauen Himmel auf Lanzarote zu begrüßen.

Im Studiengang Stressmanagement und aktive Entspannung
Direktunterricht 3 aufeinanderfolgende Tage jeweils 9-18h während Ihres Urlaubs entsprechend den Seminarinhalten

- Entspannungstechniken I
- und Entspannungstechniken II.

In 2019 finden die 3 zugehörigen Seminartage vom **29.-31.7.** auf Lanzarote 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!