

## SEMINARTERMINE 2021

### SEMINARTERMINE 2021 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck) und Umgebung

An den Seminarterminen in Wuppertal können Sie auf Wunsch auch **online** teilnehmen (ausgenommen sind die Seminare Outdoor-Relax Trainer/ Achtsam in der Natur, Yoga-Balance Trainer sowie Klangentspannungstrainer 1 und 2)

#### 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>5.-6.2./ 4.-5.6./ 1.-2.10.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>19.-20.2./ 18.-19.6./ 5.-6.11.</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>5.-6.2./ 4.-5.6./ 1.-2.10.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>19.-20.2./ 18.-19.6./ 5.-6.11.</b>



<b>Aufbauseminare (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Kinderentspannungstrainer</b>	<b>16.-17.4./ 20.-21.8.</b>
<b>M-A-P Trainer</b>	<b>5.-6.3./ 10.-11.9.</b>
<b>Prüfungsvorbereitungstrainer</b>	<b>23.-24.4./ 17.-18.9.</b>
<b>Selbstwerttrainer</b>	<b>7.-8.5./ 12.-13.11.</b>
<b>Outdoor-Relax Trainer</b>	<b>19.-20.6. (Sa 17h - So 17h!)/ 18.-19.9. (Sa 17h - So 17h!)</b>
<b>Indoor-Relax Trainer</b>	<b>26.-27.11.</b>

#### Kompaktstudiengang Entspannungspädagoge (Vollzeitunterricht)

**Starttermin 19.4. (6 Module) / Starttermin 30.8. (6 Module)**

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>20.-22.8.</b>
<b>Aufbauseminar Yoga-Balance Trainer (2 Tage; Fr 17-20h; Sa 8.30-17h)</b>	<b>24.-25.9.</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>5.-6.2./ 4.-5.6./ 1.-2.10.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>19.-20.2./ 18.-19.6./ 5.-6.11.</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>15.-16.1./ 2.-3.7.</b>
<b>Resilienztrainer II</b> (Glücks- und Achtsamkeitstraining)	<b>22.-23.1./ 19.-20.11.</b>
<b>Resilienztrainer III</b> (Selbstwert- und Ressourcentraining)	<b>7.-8.5./ 12.-13.11.</b>

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



## 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>5.-6.2./ 4.-5.6./ 1.-2.10.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>19.-20.2./ 18.-19.6./ 5.-6.11.</b>

<b>Aufbauseminar (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!</b>
<b>Schlafcoaching</b>	<b>26.-27.6. (Sa 18-21h+ So 8.30-17h!)/ 17.-18.12.</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>5.-6.2./ 4.-5.6./ 1.-2.10.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>19.-20.2./ 18.-19.6./ 5.-6.11.</b>

<b>Aufbauseminare (2 Tage)</b>	<b>Termine</b>
<b>Klangentspannungs- trainer I</b>	<b>26.-27.11. (Fr 14-20h und Sa 8.30- 14h)</b>
<b>Klangentspannungs- trainer II</b>	<b>27.-28.11. (Sa 14-17h und So 8.30- 17h)</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>5.-6.2./ 4.-5.6./ 1.-2.10.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>19.-20.2./ 18.-19.6./ 5.-6.11.</b>

<b>Aufbauseminare (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!</b>
<b>Achtsamkeitstraining I</b> (Achtsam in der Gegenwart)	<b>22.-23.1./ 19.-20.11.</b>
<b>Achtsamkeitstraining II</b> (Achtsam in der Natur)	<b>19.-20.6./ 4.-5.9.</b> (beide Termine finden Sa 17h - So 17h statt!)
<b>Achtsamkeitstraining III</b> (Achtsam kommunizieren)	<b>25.-26.6./ 11.-12.12. (der Dezembertermin findet Sa 17h - So 17h statt)</b>

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

## Studiengang Mentaltrainer

<b>Module (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Die Module können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.</b>
<b>Motivationstraining</b>	<b>16.-17.1. (Sa 17h-So 17h)/ 11.-12.6./ 10.-11.12.</b>
<b>Kommunikationstraining und Konfliktmanagement</b>	<b>25.-26.6./ 11.-12.12. (Sa 17h-So 17h)</b>
<b>Glücks- und Achtsamkeitstraining</b>	<b>22.-23.1./ 19.-20.11.</b>

Weitere Termine auf Anfrage.

## SEMINARTERMINE 2021 in Herbrechtingen (zwischen Ulm und Stuttgart)

### 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>5.-6.2./ 2.-3.7.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>19.-20.2./ 23.-24.7.</b>



<b>Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Kinderentspannungstrainer</b>	<b>16.-17.4./ 5.-6.11.</b>
<b>M-A-P Trainer</b>	<b>19.-20.3./ 22.-23.10.</b>
<b>Prüfungsvorbereitungstrainer</b>	<b>26.-27.3./ 19.-20.11.</b>
<b>Selbstwerttrainer</b>	<b>5.-6.3./ 17.-18.9.</b>
<b>Outdoor-Relax Trainer</b>	<b>7.-8.5.</b>



### Kompaktstudiengang Entspannungspädagoge (Vollzeitunterricht)

**Starttermin 16.2. (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)

### 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>5.-6.2./ 2.-3.7.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>19.-20.2./ 23.-24.7.</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>23.-24.4./ 8.-9.10.</b>
<b>Resilienztrainer II</b> (Glücks- und Achtsamkeitstraining)	<b>28.-29.5./ 3.-4.12.</b>
<b>Resilienztrainer III</b> (Selbstwert- und Ressourcentraining)	<b>5.-6.3./ 17.-19.9.</b>

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

## 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>5.-6.2. / 2.-3.7.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>19.-20.2. / 23.-24.7.</b>

<b>Aufbauseminare (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!</b>
<b>Achtsamkeitstraining I (Achtsam in der Gegenwart)</b>	<b>28.-29.5. / 3.-4.12.</b>
<b>Achtsamkeitstraining II (Achtsam in der Natur)</b>	<b>7.-8.5.</b>
<b>Achtsamkeitstrainer III (Achtsam kommunizieren)</b>	<b>nur in Wuppertal: 25.-26.6. (Fr 17h-Sa 17h) 11.-12.12. (Sa 17h-So 17h)</b>

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

## SEMINARTERMINE 2021 in Achern (Schwarzwald, zwischen Freiburg und Baden-Baden)

Die Gegebenheiten unseres Seminarraumes in Achern lassen im Hinblick auf die Abstandsvorschriften durch Corona keine Präsenzveranstaltungen zu. Ggf. können wir Ihnen bei einzelnen Seminaren eine Onlinezuschaltung ermöglichen.

## SEMINARTERMINE 2021 auf Lanzarote (Spanien)

Aufgrund der aktuellen Coronalage finden 2021 keine Präsenzseminare auf Lanzarote statt.

