

SEMINARTERMINE 2023

SEMINARTERMINE 2023 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck) und Umgebung

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

Berufsbegleitender Studiengang Stressmanagement und aktive Entspannung

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	3.-4.2./ 2.-3.6./ 27.-28.10.
Entspannungstechniken II	17.-18.2./ 16.-17.6./ 3.-4.11.



Berufsbegleitender Studiengang Entspannungspädagoge

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	3.-4.2./ 2.-3.6./ 27.-28.10.
Entspannungstechniken II	17.-18.2./ 16.-17.6./ 3.-4.11.



Aufbau-seminare (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Kinderentspannungstrainer	3.-4.3./ 23.-24.9.
M-A-P Trainer	10.-11.3./ 10.-11.11.
Selbstwerttrainer	21.-22.4./ 17.-18.11.
Prüfungsvorbereitungstrainer (inkl. Lizenz Lerncoach)	28.-29.4./ 24.-25.11.
Outdoor-Relax Trainer (inkl. Lizenz Trainer Waldbaden)	3.-4.6. (Sa 17h - So 17h!)/ 26.-27.8. (Sa 17h - So 17h!)
Indoor-Relax Trainer	18.-19.11. (Sa 17h - So 17h!)

Kompaktstudiengang Entspannungspädagoge (Vollzeitunterricht)

Starttermin 24.4. (6 Module) / Starttermin 14.8. (6 Module)

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)	wird noch festgelegt
Aufbau-seminar Yoga-Balance Trainer (2 Tage; Fr 17- 20h; Sa 8.30-17h)	wird noch festgelegt

Hinweis zum Seminarort: Die zum Yoga-Balance Trainer gehörigen Seminare finden in der Bausmühle (Solingen, Kotzterter Straße 11A) statt. Die schöne Bausmühle liegt nur ca. 8km von Schloss Lüntenbeck entfernt.

Berufsbegleitender Studiengang Resilienztrainer

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	3.-4.2./ 2.-3.6./ 27.-28.10.
Entspannungstechniken II	17.-18.2./ 16.-17.6./ 3.-4.11.

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)	13.-14.1./ 25.-26.8.
Resilienztrainer II (Glücks- und Achtsamkeitstraining)	27.-28.1./ 20.-21.10.
Resilienztrainer III (Selbstwert- und Ressourcentraining)	21.-22.4./ 17.-18.11.

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	3.-4.2./ 2.-3.6./ 27.-28.10.
Entspannungstechniken II	17.-18.2./ 16.-17.6./ 3.-4.11.

Aufbauseminar (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie ein Wochenende aus!
Schlafcoaching	5.-6.5./ 1.-2.12.



Berufsbegleitender Studiengang Klangentspannungstrainer

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	3.-4.2./ 2.-3.6./ 27.-28.10.
Entspannungstechniken II	17.-18.2./ 16.-17.6./ 3.-4.11.

Aufbauseminare (2 Tage)	Termine
Klangentspannungs- trainer I	wird noch festgelegt
Klangentspannungs- trainer II	wird noch festgelegt



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

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	3.-4.2. / 2.-3.6. / 27.-28.10.
Entspannungstechniken II	17.-18.2. / 16.-17.6. / 3.-4.11.

Aufbauseminare (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Achtsamkeitstraining I (Achtsam in der Gegenwart)	27.-28.1. / 20.-21.10.
Achtsamkeitstraining II (Achtsam in der Natur)	3.-4.6. (Sa 17h - So 17h!) / 26.-27.8. (Sa 17h - So 17h!)
Achtsamkeitstraining III (Achtsam kommunizieren)	13.-14.5. (Sa 17h - So 17h) / 16.-17.12. (Sa 17h - So 17h)

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

Studiengang Mentaltrainer

Module (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)	Die Module können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.
Motivationstraining	12.-13.5. / 15.-16.12.
Kommunikationstraining und Konfliktmanagement	13.-14.5. (Sa 17h-So 17h) / 16.-17.12. (Sa 17h-So 17h)
Glücks- und Achtsamkeitstraining	27.-28.1. / 20.-21.10.

Weitere Termine auf Anfrage.

SEMINARTERMINE 2023 (1. Halbjahr) in Herbrechtingen (zwischen Ulm und Stuttgart)

Berufsbegleitende Studiengänge Entspannungspädagoge sowie Stressmanagement und aktive Entspannung

Die Termine für das 2. Halbjahr 2023 werden noch festgelegt.

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	20./21.1.
Entspannungstechniken II (auch als Startseminar möglich)	3./4.2.



Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Kinderentspannungstrainer (auch als Startseminar möglich)	31.3.-1.4.
M-A-P Trainer	3.-4.3.
Prüfungsvorbereitungstrainer (inkl. Lizenz Lerncoach)	21.-22.4.
Selbstwerttrainer	10.-11.2.
Outdoor-Relax Trainer (ink. Lizenz Trainer Waldbaden)	12.-13.5.



Kompaktstudiengang Entspannungspädagoge (Vollzeitunterricht)

Bitte fragen Sie uns nach dem nächsten Startterminen.

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

Berufsbegleitender Studiengang Resilienztrainer

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	20./21.1.
Entspannungstechniken II	3./4.2.

Resilienztrainer I (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern und Erwachsenen)	17.-18.3.
Resilienztrainer II (Glücks- und Achtsamkeitstraining)	5.-6.5.
Resilienztrainer III (Selbstwert- und Ressourcentraining)	10.-11.2.

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	20./21.1.
Entspannungstechniken II	3./4.2.

Aufbauseminare (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Achtsamkeitstraining I (Achtsam in der Gegenwart)	5.-6.5.
Achtsamkeitstraining II (Achtsam in der Natur)	12.-13.5. (weitere Termine für das Seminar Achtsamkeitstraining II finden im 2. Halbjahr statt)
Achtsamkeitstrainer III (Achtsam kommunizieren)	nur in Wuppertal (auch online via ZOOM belegbar): 13.-14.5. (Sa 17h - So 17h) / 16.-17.12. (Sa 17h - So 17h)

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

SEMINARTERMINE 2023 in Achern (Schwarzwald, zwischen Freiburg und Baden-Baden)

Die Seminartermine werden noch festgelegt. Alternativ können Teilnehmer aus dem Raum Achern online via ZOOM an den Seminarterminen in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck) teilnehmen.

SEMINARTERMINE 2023 auf Lanzarote (Spanien)

Aufgrund der immer noch unsicheren Coronalage planen wir derzeit noch keine Seminartage auf Lanzarote. Bitte fragen Sie uns bei Interesse nach dem aktuellen Stand der Planungen.

