

SEMINARTERMINE 2025

SEMINARTERMINE 2025 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck) und Umgebung

An den Seminarterminen in Wuppertal können Sie auch **online von Zuhause via ZOOM** teilnehmen (ausgenommen sind die Seminare Outdoor-Relax Trainer/ Achtsam in der Natur und Yoga-Balance Trainer)

Berufsbegleitender Studiengang Stressmanagement und aktive Entspannung

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.



^s Hinweis: Sie können sowohl mit dem Seminar Entspannungstechniken 1 als auch Entspannungstechniken 2 starten.

Berufsbegleitender Studiengang Entspannungspädagoge

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 ein 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 Waldbaden)	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!)

Hinweis: Sie können die gewählten Seminare in beliebiger Reihenfolge besuchen.

Kompaktstudiengang Entspannungspädagoge (Vollzeitunterricht)

Starttermin 7.4. (6 Module) / Starttermin 1.9. (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)	28.-30.3.
Aufbauseminar Yoga-Balance Trainer (1. Tag 17-20h; 2. Tag 8.30-17h)	16.-17.5.

Berufsbegleitender Studiengang Mental Health Coach (MHC)

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!
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)

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

Berufsbegleitender Studiengang Resilienztrainer

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 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	7.-8.2./ 5.-6.9.
Entspannungstechniken II	7.-8.3./ 7.-8.11.



Aufbauseminar (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie ein Wochenende aus!
Schlafcoaching	20.-21.9. (Sa ab 17h und So 8.30-17h)

Berufsbegleitender Studiengang Klangentspannungstrainer

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)	Termine
Klangentspannungstrainer I	wird noch bekannt gegeben
Klangentspannungstrainer II	wird noch bekannt gegeben

Hinweis zum Seminarort: Die Basisseminare im Lehrgang Klangentspannungstrainer finden in Wuppertal Schloss Lüntenbeck statt (und können auch an den Standorten Herbrechtingen und Achern belegt werden). Die Aufbauseminare werden in 46509 Xanten, Am Schürkamp 11 durchgeführt. Unterkunftsempfehlung: Hotel Nibelungen Hof, Niederstr. 1, Xanten

Berufsbegleitender Studiengang Achtsamkeitstrainer

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!
Achtsamkeitstraining I (Achtsam in der Gegenwart)	31.1.-1.2./ 14.-15.11.
Achtsamkeitstraining II (Achtsam in der Natur)	14.-15.6. (Sa 17h - So 17h!)/ 6.-7.9. (Sa 17h - So 17h!)
Achtsamkeitstraining III (Achtsam kommunizieren)	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.

Studiengang Mentaltrainer

Module (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)	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.

SEMINARTERMINE 2025 (1. Halbjahr) in Herbrechtingen (zwischen Ulm und Stuttgart)

An den Seminarterminen in Herbrechtingen können Sie auch **online von Zuhause via ZOOM** teilnehmen (ausgenommen sind die Seminare Outdoor-Relax Trainer/ Achtsam in der Natur).

Berufsbegleitende Studiengänge Entspannungspädagoge sowie Stressmanagement und aktive Entspannung

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	17.-18.1.
Entspannungstechniken II (auch als Startseminar möglich)	7.-8.2.



Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Kinderentspannungstrainer (auch als Startseminar möglich)	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!



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 Mental Health Coach (MHC)

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)

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

Berufsbegleitender Studiengang Resilienztrainer

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

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 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	17.-18.1.
Entspannungstechniken II	7.-8.2.

Aufbauseminare (2 Tage; i.d.R. 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)

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

SEMINARTERMINE 2025 in Achern (Schwarzwald, zwischen Freiburg und Baden-Baden)

An unserem Seminarstandort Achern finden 2025 Renovierungsarbeiten statt. Alternativ können Teilnehmer aus dem Raum Achern online via ZOOM an den Seminarterminen in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck) oder Herbrechtingen teilnehmen.

SEMINARTERMINE 2025 auf Lanzarote (Spanien)

Bitte fragen Sie uns bei Interesse nach dem aktuellen Stand der Planungen.

