



## **SEMINARTERMINE 2026**

# SEMINARTERMINE 2026 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck) und Umgebung

An den Seminarterminen in Wuppertal können Sie immer 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            | Termine: Wählen Sie jeweils ein |
|--------------------------|---------------------------------|
| (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)  | Wochenende aus!                 |
| Entspannungstechniken I  | 3031.1./ 2627.6./ 23.10.        |
| Entspannungstechniken II | 2728.2./ 1718.7./ 67.11.        |



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

#### Berufsbegleitender Studiengang Entspannungspädagoge

| Basisseminare<br>(2 Tage; Fr 17h-Sa 17h) | Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus! |
|--|---|
| Entspannungstechniken I                  | 3031.1./ 2627.6./ 23.10.                        |
| Entspannungstechniken II                 | 2728.2./ 1718.7./ 67.11.                        |

| Aufbauseminare<br>(2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)          | Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!  |
|---|--|
| Kinderentspannungstrainer (auch als Startseminar möglich) | 1314.3./ 1112.9.   |
| M-A-P Trainer   | 2728.3./ 1314.11.  |
| Selbstwerttrainer (auch als Startseminar möglich)         | 1920.6./ 2021.11.  |
| Prüfungsvorbereitungstrainer (inkl. Lizenz Lerncoach)     | 1415.3. (Sa ab 17h und So 9-17h)/ 1819.9.  |
| Outdoor-Relax Trainer (inkl.<br>Lizenz Trainer Waldbaden) | 2021.6. (Sa 17h - So 17h!)/ 1920.9. (Sa 17h - So 17h!) Das Seminar findet draußen statt! |
| Indoor-Relax Trainer                                      | 2122.11. (Sa 17h - So 17h!)  |

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

#### Kompaktstudiengang Entspannungspädagoge (Vollzeitunterricht)

Starttermin 23.3. (6 Module) / Starttermin 7.9. (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; | 2022.2. |
| Sa + So 8.30-17h)                                     |         |
| Aufbauseminar Yoga-Balance Trainer (1. Tag 17-20h; 2. | 2122.3. |
| Tag 8.30-17h)   |         |

# **Berufsbegleitender Studiengang Mental Health Coach (MHC)**

| Basisseminare<br>(2 Tage; Fr 17h-Sa 17h) | Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus! |
|--|---|
| Entspannungstechniken I                  | 3031.1./ 2627.6./ 23.10.                        |
| Entspannungstechniken II                 | 2728.2./ 1718.7./ 67.11.                        |

| Aufbauseminare<br>(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)                   | 2728.3./ 1314.11.                             |
| Mental Health Coach II: Resilienztraining<br>(Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei<br>Kindern, Schülern und Erwachsenen) | 1617.1./ 78.11. (Sa ab 17h und<br>So 9-17h)   |
| Mental Health Coach III: Achtsamkeitstraining (für Kinder, Schüler und Erwachsene)   | 2021.2./ 2728.11.                             |
| Mental Health Coach IV: Selbstwert- und<br>Ressourcentraining für Kinder, Schüler und<br>Erwachsene)                               | 1920.6./ 2021.11.                             |
| Mental Health Coach V: Lerncoaching  | 1415.3. (Sa ab 17h und So 9-<br>17h)/ 1819.9. |
| Mental Health Coach VI: Motivationstraining  | 1213.6./ 1112.12.                             |
| Mental Health Coach VII: Schlafcoaching  | 1213.9. (Sa ab 17h und So 8.30-<br>17h)       |

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

# Berufsbegleitender Studiengang Resilienztrainer

| Basisseminare<br>(2 Tage; Fr 17h-Sa 17h) | Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus! |
|--|---|
| Entspannungstechniken I                  | 67.2./ 2627.6./ 23.10.                          |
| Entspannungstechniken II                 | 2728.2./ 1718.7./ 67.11.                        |

| Aufbauseminare<br>(2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h) | Termine: Wählen Sie jeweils  1 Wochenende aus! |
|--|--|
| Resilienztrainer I                               | 1617.1./ 78.11. (Sa ab                         |
| (Schlüsselfaktoren zum Aufbau                    | 17h und So 9-17h)                              |
| von Resilienz bei Kindern und                    |  |
| Erwachsenen)                                     |  |
| Resilienztrainer II                              | 2021.2./ 2728.11.                              |
| (Glücks- und                                     |  |
| Achtsamkeitstraining)                            |  |
| Resilienztrainer III                             | 1920.6./ 2021.11.                              |
| (Selbstwert- und                                 |  |
| Ressourcentraining)                              |  |



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

#### Berufsbegleitender Studiengang Schlaftrainer

| Basisseminare<br>(2 Tage; Fr 17h-Sa 17h) | Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus! |
|--|---|
| Entspannungstechniken I                  | 3031.1./ 2627.6./ 23.10.                        |
| Entspannungstechniken II                 | 2728.2./ 1718.7./ 67.11.                        |



| Aufbauseminar<br>(2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h) | Termine: Wählen Sie ein Wochenende aus! |
|---|---|
| Schlafcoaching                                  | 1213.9. (Sa ab 17h und So<br>8.30-17h)  |

### Berufsbegleitender Studiengang Klangentspannungstrainer

| Basisseminare<br>(2 Tage; Fr 17h-Sa 17h) | Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus! |
|--|---|
| Entspannungstechniken I                  | 3031.1./ 2021.6./ 34.10.                        |
| Entspannungstechniken II                 | 78.3./ 89.8./ 78.11.                            |



| Aufbauseminare              | Termine                                      |
|-----------------------------|--|
| (2 Tage)                    |  |
| Klangentspannungstrainer I  | 27.228.2.                                    |
|                             | Tag 1: 17:00 - 20:00h, Tag 2: 9:00 - 17:00h  |
| Klangentspannungstrainer II | 28.21.3. (direkt im Anschluss an Klang-      |
|                             | entspannungstrainer I als Kompaktwochenende) |
|                             | Tag 1: 17:00 - 20:00h, Tag 2: 9:00 - 15:00h  |

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<br>(2 Tage; Fr 17h-Sa 17h) | Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus! |
|--|---|
| Entspannungstechniken I                  | 3031.1./ 2627.6./ 23.10.                        |
| Entspannungstechniken II                 | 2728.2./ 1718.7./ 67.11.                        |

| Aufbauseminare<br>(2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)  | Termine: Wählen Sie jeweils  1 Wochenende aus!           |
|---|--|
| Achtsamkeitstraining I (Achtsam in der Gegenwart) | 2021.2./ 2728.11.  |
| Achtsamkeitstraining II<br>(Achtsam in der Natur) | 1415.6. (Sa 17h - So 17h!)/<br>3031.8 (Sa 17h - So 17h!) |
| Achtsamkeitstraining III (Achtsam kommunizieren)  | 1213.4. (Sa 17h-So 17h)/<br>1314.12. (Sa 17h-So 17h)     |

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

## **Studiengang Mentaltrainer**

| Module<br>(2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h) | Die Module können in beliebiger<br>Reihenfolge belegt werden. |
|--|---|
| Motivationstraining                      | 1213.6./ 1112.12.   |
| Kommunikationstraining und               | 1314.6. (Sa 17h-So 17h)/                                      |
| Konfliktmanagement                       | 13.12. (Kompakttag So 9-18h)                                  |
| Glücks- und Achtsamkeitstraining         | 2021.2./ 2728.11.   |

#### Add-on-Weiterbildung zum Healthy Performance Coach

für

- Mental Health Coaches,
- Entspannungspädagogen,
- Resilienztrainer,
- Achtsamkeitstrainer,
- Personal Coaches,
- Gesundheitscoaches,
- Business Coaches,
- Führungskräfte

#### Inklusivleistungen:

- 3x3 Stunden Live-Training via Zoom oder Präsenz (Termine s.u.)
- 60 einzigartige Exercises für mehr Gelassenheit, Konzentration und Resilienz im Alltag
- 25 begleitende Audio-Anleitungen
- exklusives Daily Power Journal f
  ür nachhaltige Routinen
- dauerhafte Lizenz f
  ür die Nutzung des Programms "Mental Workout statt Burnout"
- Persönliche Betreuung während der gesamten Fortbildung

#### Termine 3x3 Online Live: via ZOOM

| 3x3 Stunden online via ZOOM | Termine (17-20h): Wählen Sie jeweils einen Termin aus. Sollte die Reihenfolge Teil 1-3 nicht machbar sein, ist auch eine andere Reihenfolge möglich |
|-----------------------------|---|
| Teil 1                      | 31.1./ 9.5./ 5.9./ 14.11.   |
| Teil 2                      | 21.2./ 30.5./ 26.9./ 28.11.   |
| Teil 3                      | 28.3./ 27.6./ 10.10./ 12.12.  |

Alternativ ist eine Teilnahme in Präsenz in Schloss Lüntenbeck (Wuppertal) in Form eines Kompaktseminares möglich:

#### Termine 3x3 Präsenz in Schloss Lüntenbeck

| 3x3 Stunden in Präsenz | Teil 1: 24.7. von 17-20h |
|------------------------|--------------------------|
| (Schloss Lüntenbeck,   | Teil 2: 25.7. von 10-13h |
| Wuppertal)             | Teil 3: 25.7. von 14-17h |
|                        |                          |

# **SEMINARTERMINE 2026 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                   | Termine: Wählen Sie jeweils |
|---------------------------------|-----------------------------|
| (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)         | 1 Wochenende aus!           |
| Entspannungstechniken I         | wird noch bekannt gegeben   |
|                                 |                             |
| Entspannungstechniken II        | wird noch bekannt gegeben   |
| (auch als Startseminar möglich) |                             |



| Aufbauseminare<br>(2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)                 | Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus! |
|---|---|
| Kinderentspannungstrainer (auch als Startseminar möglich) | wird noch bekannt gegeben                       |
| M-A-P Trainer   | wird noch bekannt gegeben                       |
| Prüfungsvorbereitungstrainer (inkl. Lizenz Lerncoach)     | wird noch bekannt gegeben                       |
| Selbstwerttrainer   | wird noch bekannt gegeben                       |
| Outdoor-Relax Trainer (inkl.<br>Lizenz Trainer Waldbaden) | wird noch bekannt gegeben                       |



#### Kompaktstudiengang Entspannungspädagoge (Vollzeitunterricht)

Bitte fragen Sie uns nach dem nächsten Startterminen.

Den genauen Stundenplan erhalten Sie auf Anfrage: <a href="mailto:info@stress-management-school.de">info@stress-management-school.de</a>

#### **Berufsbegleitender Studiengang Mental Health Coach (MHC)**

| Basisseminare<br>(2 Tage; Fr 17h-Sa 17h) | Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus! |
|--|---|
| Entspannungstechniken I                  | wird noch bekannt gegeben                       |
| Entspannungstechniken II                 | wird noch bekannt gegeben                       |

| Aufbauseminare<br>(2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)  | Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus! |
|--|---|
| Mental-Health Coach I: M-A-P Training<br>(Baukastensystem zur Etablierung von<br>Entspannungsroutinen/ Mentaltraining)             | wird noch bekannt gegeben                     |
| Mental Health Coach II: Resilienztraining<br>(Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei<br>Kindern, Schülern und Erwachsenen) | wird noch bekannt gegeben                     |
| Mental Health Coach III: Achtsamkeitstraining für Kinder, Schüler und Erwachsene   | wird noch bekannt gegeben                     |

| Mental Health Coach IV: Selbstwert- und Ressourcentraining für Kinder, Schüler und Erwachsene) | wird noch bekannt gegeben                    |
|--|--|
| Mental Health Coach V: Lerncoaching  | wird noch bekannt gegeben                    |
| Mental Health Coach VI: Motivationstraining  | Online via ZOOM oder in Präsenz in Wuppertal |
| Mental Health Coach VII: Schlafcoaching  | Online via ZOOM oder in Präsenz<br>Wuppertal |

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

# Berufsbegleitender Studiengang Resilienztrainer

| Basisseminare<br>(2 Tage; Fr 17h-Sa 17h) | Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus! |
|--|---|
| Entspannungstechniken I                  | wird noch bekannt gegeben                       |
| Entspannungstechniken II                 | wird noch bekannt gegeben                       |

| Resilienztrainer I (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern und Erwachsenen) | wird noch bekannt gegeben |
|---|---------------------------|
| Resilienztrainer II   | wird noch bekannt gegeben |
| (Glücks- und  |                           |
| Achtsamkeitstraining)   |                           |
| Resilienztrainer III  | wird noch bekannt gegeben |
| (Selbstwert- und  |                           |
| Ressourcentraining)   |                           |

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

# Berufsbegleitender Studiengang Achtsamkeitstrainer

| Basisseminare            | Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus! |
|--------------------------|---|
| (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)  |   |
| Entspannungstechniken I  | wird noch bekannt gegeben                       |
| Entspannungstechniken II | wird noch bekannt gegeben                       |

| Aufbauseminare                 | Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!    |
|--------------------------------|--|
| (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h) |  |
| Achtsamkeitstraining I         | wird noch bekannt gegeben                        |
| (Achtsam in der Gegenwart)     |  |
| Achtsamkeitstraining II        | wird noch bekannt gegeben                        |
| (Achtsam in der Natur)         |  |
| Achtsamkeitstrainer III        | nur in Wuppertal (auch online via ZOOM belegbar) |
| (Achtsam kommunizieren)        |  |

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