



## AUS- UND WEITERBILDUNGEN IM FACHBEREICH Stressmanagement & Entspannung



**Christian Mörsch**  
Leitung Stress-  
Management-School  
Fachbereichsleiter  
Awela  
Dipl. Sozialpsychologe

Die Stress-Management-School bietet in Kooperation mit der Awela®-Akademie für Lebensqualität und Gesundheitsförderung eine der hochwertigsten Ausbildungen zum Entspannungspädagogen an. Sie haben die Wahl:

- Die **Fernlehrgänge Stressmanagement und aktive Entspannung** sowie **Entspannungspädagoge** (S.2-5) mit einer Kombination aus staatlich zugelassenen Lehrbriefen und Wochenendseminaren ermöglichen Ihnen, unsere Ausbildungen auch berufsbegleitend zu belegen.
- Der **Vollzeitlehrgang Entspannungspädagoge** (S.6-7) bietet Ihnen die Option, im Direktunterricht (i.d.R. Mo-Fr vormittags) zu lernen.

Wir verschaffen Ihnen mit unseren einzigartigen zielgruppenspezifischen Kursleiterlizenzen zum M-A-P Trainer, Kinderentspannungstrainer, Prüfungsvorbereitungstrainer, Selbstwerttrainer, Outdoor-Relax Trainer oder Indoor-Relax Trainer einen beruflichen Vorsprung auf dem Entspannungsmarkt. Die Lizenzen Kursleiter Autogenes Training und Kursleiter Progressive Muskelrelaxation sind selbstverständlich inklusive.

Darüber hinaus haben wir für Sie den einmaligen Aufbaulehrgang zum **Yoga-Basics-Trainer** (S.8) geschaffen, mit dem Sie den noch erfolgreicher den Ansprüchen Ihrer Klienten gerecht werden können.

**Lernen im Schloss:** Die Seminare der Stress-Management-School finden für die Region Mitte/Nord in der idyllisch gelegenen Hofanlage Schloss Lüntenbeck (Wuppertal/NRW) statt. Schloss Lüntenbeck ist sehr gut zu erreichen und liegt in unmittelbarer Nähe der Metropolen Düsseldorf, Köln und Dortmund.



**Für unsere süddeutschen Teilnehmer** bieten wir die Seminare des Fernlehrgangs Entspannungspädagoge zudem an 2 weiteren Standorten an: Nürnberg und Deggingen (zwischen Stuttgart und Ulm). Bei uns lernen Sie stets in entspannter und guter Atmosphäre!

**Abschluss-Dokumente:** Die Abschlussdokumente erhalten Sie mit dem Awela® -Siegel (Awela® -Diplom, Zeugnis). Awela® als gemäß AZWV zertifizierter Bildungsträger garantiert Ihnen eine hochwertige Qualität der Ausbildungsinhalte, ein Qualitätsmanagement-System und ermöglicht Ihnen eine herausragende Startposition auf Ihrem neuen beruflichen Weg.

© Stress-Management-School

[www.stress-management-school.de](http://www.stress-management-school.de) E-Mail: [info@stress-management-school.de](mailto:info@stress-management-school.de)

Tel.: 02129-3475 700 (Mo-Fr 9-17h). Bei Fragen zu den Standorten Nürnberg und Deggingen können Sie uns darüber hinaus unter Tel.: 0178- 780 33 40 erreichen.

## A: FERNLEHRGÄNGE (S.2-5)

### Häufig gestellte Fragen

**Wann kann ich beginnen/ mich anmelden?** Ein Einstieg in die Fernlehrgänge ist jederzeit möglich. Die Termine für die Wochenendseminare können Sie flexibel auswählen.

**Wie hoch sind die Gebühren für die Lehrgänge?** Sie finden alle aktuellen Preise in der jeweils gültigen Studienanmeldung. Die Studiengebühren beinhalten die Kosten für das Lehrmaterial; Korrekturdienste und Studienbetreuung; Teilnahme an den Seminaren und Unterrichtsmaterial.

**Ist die Weiterbildung steuerlich absetzbar?** Steuerlich können Sie oder Ihr Ehegatte bis zu € 920,00 jährlich als Sonderausgaben für die Ausbildung in einem nicht ausgeübten Beruf geltend machen (§10 Abs. 1 EStG), die Studiengebühren sowie zumindest einen Teil der evtl. zusätzlich anfallenden Kosten (Fachliteratur, Fahrten zu Seminaren) können Sie also absetzen.

**Welche Fördermöglichkeiten gibt es?** Teilnehmer mit einem zu versteuernden Einkommen bis € 25.600,- (gemeinsam Veranlagte bis € 51.200,-) haben die Möglichkeit, eine Bildungsprämie in Höhe von 50% der Lehrgangsgebühren zu beantragen (maximaler Gutscheinwert: € 500,-). Bitte beachten Sie: Die Stress-Management-School muss als möglicher Anbieter auf dem Gutschein eingetragen sein. Sie können Gutscheine bis zum 30.11.2011 beantragen und bis spätestens 31.5.2012 bei der Stress-Management-School einlösen. Lehrgangsteilnehmer aus NRW können alternativ eine Bezuschussung über einen Bildungsscheck erhalten. Die Förderbedingungen finden Sie unter [www.bildungsscheck.com](http://www.bildungsscheck.com)

**Was bedeutet die staatliche Zulassung?** Die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) prüft, ob Sie mit den Lehrmaterialien eines Fernlehrgangs das angestrebte Bildungsziel erreichen können und ob die Studienverträge gesetzeskonform sind.

**Was ist Fernunterricht?** Wir bieten **mit Fernunterricht kombinierte Praxisausbildungen** an, um ein Maximum an Flexibilität für das berufs begleitende Lernen zu ermöglichen.

### Fernlehrgänge im Überblick



Absolventen der Lehrgänge Stressmanagement und aktive Entspannung oder Entspannungspädagoge haben die Möglichkeit, den Aufbaulehrgang **Yoga-Basics-Trainer** zu besuchen.

© Stress-Management-School

[www.stress-management-school.de](http://www.stress-management-school.de) E-Mail: [info@stress-management-school.de](mailto:info@stress-management-school.de)

Tel.: 02129-3475 700 (Mo-Fr 9-17h). Bei Fragen zu den Standorten Nürnberg und Deggingen können Sie uns darüber hinaus unter Tel.: 0178- 780 33 40 erreichen.

## Fernlehrgang Stressmanagement und aktive Entspannung

Der Basislehrgang *Stressmanagement und aktive Entspannung* dient als Grundstudium für die Ausbildung zum Entspannungspädagogen. Die Teilnehmer erarbeiten den Theorie teil anhand von 6 staatlich begutachteten und zugelassenen Fernlehrbriefen und besuchen die zwei Wochenend-Seminare *Entspannungstechniken I und II*.

Die 6 Lehrbriefe behandeln das Thema *Stress und seine Folgen* und stellen Ihnen erfolgreiche Stressbewältigungsmethoden vor. Sie lernen die Progressive Muskelrelaxation, das Autogene Training, das Mentale Training und Fantasiereisen kennen. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Themen Yoga, Fünf Tibeter, Transzendente Meditation und Qigong.

**Seminar Entspannungstechniken I:** unterschiedliche Möglichkeiten der Entspannung, Vergleich Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training, Die Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen, stressabbauende Atemtechniken, Entspannungsmusik und entspannende Düfte, Anforderungen an die Entspannungsstimme

**Seminar Entspannungstechniken II:** Die Grundformeln des Autogenen Trainings, Der Einsatz von Vorsatzformeln beim Autogenen Training, Seminarplanung und -gestaltung, Autogenes Training in Verbindung mit der Progressiven Muskelrelaxation, Die Berücksichtigung von Teilnehmerwünschen, Inhalte von Stressbewältigungsseminare, Einfache Meditationsformen, Einführung in die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, Anleitung von Entspannungsübungen

Voraussetzung	keine
Dauer	3 Monate
Lehrbriefe	6 Lehrbriefe
Seminare	2 Wochenenden (i.d.R. Fr.17-20h – Sa.8:30-17h)
Gebühren	€ 510,- (6 Raten à € 85,-)
Seminarorte	Wuppertal (NRW), Nürnberg (Bayern), Deggingen (zwischen Stuttgart und Ulm)

## Fernlehrgang Entspannungspädagoge/in (Awela®-Diplom)

Nach Besuch des Grundstudiums Stressmanagement und aktive Entspannung (s.o.) belegen Sie **2 Aufbauseminare Entspannung Ihrer Wahl (s. S.4)** und fertigen eine **15-20seitige Abschlussarbeit** an.

Die Stress-Management-School Christian Mörsch hebt sich durch eine einzigartige Auswahl an Aufbauseminaren und individuellen Spezialisierungen auf bedeutende Zielgruppen deutlich gegenüber anderen Anbietern ab. In jedem Aufbauseminar erhalten Sie umfangreiche Arbeitskripte (je 50-70 Seiten), die im Preis enthalten sind.

Mit dem Abschluss Entspannungspädagoge/in (Awela®-Diplom) haben Sie die unbeschränkte Befugnis, die Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training für Erwachsene anzuleiten. Für Kinder gilt diese Befugnis, wenn Sie das Aufbauseminar „Kinderentspannungstrainer“ besuchen. Unter den Voraussetzungen des GKV-Leitfadens Prävention haben Sie die Möglichkeit, sich von den gesetzlichen Krankenkassen als Kursleiter für Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation anerkennen zu lassen.

Teilnahmevoraussetzung	Staatlich zugelassener Basislehrgang Stressmanagement und aktive Entspannung (= Grundstudium für den Abschluss Entspannungspädagoge)
Dauer	6 Monate
Gebühren	Aufpreis zum Basislehrgang Stressmanagement und aktive Entspannung: € 485,- <i>Der komplette Lehrgang Entspannungspädagoge kostet somit € 995,- inkl. 4 Seminare, davon 2 Aufbauseminare (s.S.4.; i.d.R. Fr.17-20h–Sa.8:30-17h) nach Wahl. Bei Komplettbuchung des Lehrgangs zahlen Sie inkl. des Basislehrgangs Stressmanagement und aktive Entspannung 6 Raten á € 166,-</i>
Seminarorte	Wuppertal; Nürnberg, Deggingen (zwischen Stuttgart und Ulm)
Abschluss	Entspannungspädagoge Awela®-Diplom, inkl. Kursleiterscheine Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation (Möglichkeit auf Anerkennung durch die Krankenkassen!), 2 weitere Trainerlizenzen je nach Schwerpunkt in den Aufbauseminaren

© Stress-Management-School

[www.stress-management-school.de](http://www.stress-management-school.de) E-Mail: [info@stress-management-school.de](mailto:info@stress-management-school.de)

Tel.: 02129-3475 700 (Mo-Fr 9-17h). Bei Fragen zu den Standorten Nürnberg und Deggingen können Sie uns darüber hinaus unter Tel.: 0178- 780 33 40 erreichen.

## Zur Wahl stehende Aufbauseminare im Fernlehrgang Entspannungspädagoge (auch einzeln buchbar)

Im Fernlehrgang Entspannungspädagoge/in (Diplom) sind 2 Aufbauseminare nach Wahl enthalten.

Für die Buchung von Einzelseminaren gilt ein Preis von € 280,- (für Absolventen des Lehrgangs Entspannungspädagoge/ Awela®-Diplom gilt bei Buchung eines zusätzlichen Aufbauseminars ein ermäßigter Preis von € 195,-)

### **AUFBAUSEMINAR KINDERENTSPANNUNGSTRAINER/IN**

**(inkl. der Lizenz Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Pinselmassage für Kinder anzuleiten)**

Immer mehr Kinder zeigen schon im Kindergarten und in der Grundschule Stress-Symptome, sind unruhig oder leiden unter Konzentrationsmängeln. Mit Autogenem Training lernen Kinder ruhiger zu werden (z.B. bei Hyperaktivität), die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen (z.B. bei ADS), Ängste abzubauen, das Selbstbewusstsein zu stärken und die Gesundheit zu verbessern (z.B. bei Infektanfälligkeit oder Neurodermitis). Im Gegensatz zu Erwachsenen brauchen Kinder mehr spielerische Elemente und Bewegung. Zudem spielen auch die Pinselmassage, Edu-Kinestetik und die Begleitung durch die Eltern eine entscheidende Rolle.

### **AUFBAUSEMINAR M-A-P TRAINER/IN**

Mit M-A-P ist es gelungen, bewährte Komponenten des Mentalen Trainings, des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation systematisch miteinander zu verknüpfen und durch ein spezielles Muskelbewegungsprogramm zu ergänzen. Das Bewegungsprogramm enthält u.a. aus dem Qi-Gong und dem Yoga abgeleitete Elemente und bezieht die Fußreflexzonen mit ein. M-A-P eignet sich besonders gut für den Einsatz in Unternehmen.

### **AUFBAUSEMINAR PRÜFUNGSVORBEREITUNGSTRAINER/IN**

Viele Menschen haben mit Prüfungen Probleme und leiden unter Prüfungsängsten, Prüfungsstress, Konzentrationsmängeln oder Motivationsdefiziten. Sie lernen, wie Sie Prüflingen durch den Einsatz von Entspannungstechniken, Zeitmanagement und Motivationsmethoden helfen können, Prüfungsängste zu überwinden, Selbstvertrauen und Motivation zu stärken und die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen.

### **AUFBAUSEMINAR INDOOR-RELAX TRAINER/IN**

Kreation, Vorbereitung und Durchführung von Entspannungsevents in geschlossenen Räumen. Schaffen Sie zukunftsfähige Kombinationsangebote, in denen Entspannung, Bewegung und Erlebnis enthalten sind.

### **AUFBAUSEMINAR OUTDOOR-RELAX TRAINER/IN**

Alltagsgestresste Kurzurlauber fragen immer häufiger Angebote nach, in denen Entspannung mit Naturerfahrung und einem besonderen Erlebnis verknüpft werden. Als Outdoor-Relax Trainer greifen Sie diesen Trend auf und kreieren entsprechende Entspannungsangebote für den Outdoor-Bereich.

### **AUFBAUSEMINAR SELBSTWERT-TRAINER/IN**

Verhelfen Sie Ihren Kunden über eine effektive Verknüpfung aus Selbstwerttraining und Entspannungsmethoden zu einem positiveren Selbstbild und einer verbesserten Ausstrahlung. Dabei greifen Sie auf die Zusammenhänge zwischen Selbstvertrauen, Selbstachtung, innerer Einstellung, Entspannung, Ausstrahlung und Attraktivität zurück.

## SEMINARTERMINE FERNLEHRGÄNGE IN 2011

### SEMINARTERMINE 2011 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck)

Seminare in Schloss Lüntenbeck (Wuppertal/ Nordrhein-Westfalen):

Seminar	Termine
Entspannungstechniken I	21.-22.1./ 6.-7.5./ 30.9.-1.10.
Entspannungstechniken II	4.-5.2./ 27.-28.5./ 7.-8.10.
Kinderentspannungstrainer	11.-12.3./ 1.-2.7./ 16.-17.12.
M-A-P Trainer	11.-12.2./ 17.-18.6./ 11.-12.11.
Prüfungsvorbereitungstrainer	1.-2.4. / 25.-26.11.
Outdoor-Relax Trainer	15.-16.7.
Indoor-Relax Trainer	25.-26.3.
Selbstwert-Trainer	16.-17.9.



## SEMINARTERMINE FERNLEHRGÄNGE IN 2012

### SEMINARTERMINE 2012 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck)

Seminar	Termine
Entspannungstechniken I	3.-4.2./ 15.-16.6./ 26.-27.10.
Entspannungstechniken II	24.-25.2./ 22.-23.6./9.-10.11.
Kinderentspannungstrainer	4.-5.5./ 28.-29.9.
M-A-P Trainer	9.-10.3./ 14.-15.9.
Prüfungsvorbereitungstrainer	20.-21.4./ 16.-17.11.
Outdoor-Relax Trainer	29.-30.6.
Indoor-Relax Trainer	13.-14.1.
Selbstwert-Trainer	23.-24.3./ 2.-3.11.



### SEMINARTERMINE 2012 in Nürnberg

Seminar	Termine
Entspannungstechniken I	20.-21.1.
Entspannungstechniken II	17.-18.2.
Kinderentspannungstrainer	25.-26.5.
M-A-P Trainer	30.-31.3.
Prüfungsvorbereitungstrainer	27.-28.4.
Selbstwerttrainer	9.-10.3.



### SEMINARTERMINE 2012 in Deggingen (östlich von Stuttgart)

Seminar	Termine
Entspannungstechniken I	24.-25.2.
Entspannungstechniken II	16.-17.3.
Kinderentspannungstrainer	29.-30.6.
M-A-P Trainer	4.-5.5.
Prüfungsvorbereitungstrainer	15.-16.6.
Selbstwerttrainer	13.-14.4.



© Stress-Management-School

[www.stress-management-school.de](http://www.stress-management-school.de) E-Mail: [info@stress-management-school.de](mailto:info@stress-management-school.de)

Tel.: 02129-3475 700 (Mo-Fr 9-17h). Bei Fragen zu den Standorten Nürnberg und Deggingen können Sie uns darüber hinaus unter Tel.: 0178- 780 33 40 erreichen.

## **B: VOLLZEITLEHRGANG ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIE (S. 6-7)**

**Sie möchten den Unterrichtsstoff der Fernlehrbriefe nicht alleine Zuhause, sondern im Direktunterricht erarbeiten? Dann betreuen wir Sie während des Vollzeitlehrgangs Entspannungspädagoge in Form von Direktunterricht intensiv, persönlich und kompetent i.d.R. Montag – Freitag (jeweils vormittags von 8.30h-12.15h).**

Für den Abschluss zum/zur *Entspannungspädagoge/in* im Direktunterricht ist der Besuch von 5 Modulen obligatorisch. Zwischen den einzelnen Modulen liegende unterrichtsfreie Tage nutzen Sie zur Nacharbeit und Festigung der Lerninhalte.

### **Unterrichtsinhalte**

Modul 1: Grundlagen Stressmanagement / Entspannungstechniken

Modul 2: Zielgruppenspezifische Entspannungstechniken

Modul 3: Pädagogik, Methodik, Didaktik

Modul 4: Grundlagen Seminarplanung/ -gestaltung/ -durchführung

Modul 5: Prüfungsvorbereitung

### **Modul 1: Grundlagen Stressmanagement und Entspannungstechniken**

Warum fühlen sich gerade heute so viele Menschen gestresst? Was ist Stress überhaupt? Und was sind seine Ursachen? Welche Rolle spielen dabei Leistungsdruck, Überforderung, finanzielle Sorgen, die Angst vor Arbeitsplatzverlust oder Mobbing? Wie wirkt sich Stress auf die Gesundheit aus? Und wie kann man Stress kurz- und langfristig wieder abbauen? All diese Fragen werden Sie nach dem Besuch dieses Moduls beantworten können. Sie lernen bewährte Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelrelaxation, das Autogene Training, Fantasiereisen, Atemübungen und Meditationen kennen, um in Stresssituationen Überspannungen abbauen zu können. Sie erproben die Entspannungs-techniken zunächst an sich selbst. Anschließend erlernen Sie, wie Sie diese Techniken anleiten können.

### **Modul 2: Zielgruppenspezifische Entspannungsangebote**

Kinder, Prüflinge, Touristen, Lehrer/innen, Manager/innen, Mütter – nur einige Beispiele für Menschen, die nach Entspannung suchen und für die es sich lohnt, zielgruppen-spezifische Angebote zu schaffen. Je besser Sie dabei auf die Bedürfnisse und Erfordernisse der Zielgruppen eingehen können, desto erfolgreicher werden Sie tätig sein.

Sie lernen in diesem Modul einzigartige Entspannungsangebote für unterschiedliche Zielgruppen zu entwickeln. Sie lernen die ganzheitliche Entspannungstechnik M-A-P kennen, mit der es gelungen ist, bewährte Komponenten des Mentalen Trainings, des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation miteinander zu verknüpfen und durch ein spezielles Muskelbewegungsprogramm zu ergänzen.

Besondere Angebote können Sie nach Abschluss dieses Moduls auch Personen machen, die Entspannung, Event und Naturerfahrung miteinander kombinieren möchten.

### **Modul 3: Pädagogik, Methodik, Didaktik**

Erlernen Sie die Methoden, mit denen Sie ein Seminar, ein Gespräch oder einen Vortrag gestalten, bereichern oder auflockern können. Sie erfahren, wie Sie einen Vortrag lebendig gestalten, wie Sie es schaffen, dass es den Teilnehmern Ihres Seminars nicht langweilig wird und wie Sie ein Seminar durch kinesiologische Übungen, Atemübungen, kurze Entspannungseinheiten oder Bewegungsspiele auflockern können. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen, wie Sie in Seminaren angemessen auf Störungen (Geräusche, unruhige oder unaufmerksame Teilnehmer/innen, Unpünktlichkeit) reagieren können.

#### Modul 4: Grundlagen Seminarplanung/-gestaltung; -durchführung

Als Entspannungspädagoge oder Stressmanagementberater werden Sie selber Seminare leiten und hierfür Teilnehmer/innen gewinnen wollen. Dieses Modul stellt Ihnen das nötige Handwerkszeug zur Verfügung, mit dem Sie Seminare planen, Akquise betreiben und die Seminare interessant und erfolgreich durchführen können. Sie beschäftigen sich mit der Gestaltung von Entspannungsräumen, der Kalkulation von Seminaren, den Möglichkeiten von Werbung und Teilnehmer/innen-Akquise, dem Equipment sowie den Grundlagen des Seminaraufbaus.

#### Modul 5: Prüfungsvorbereitung

Viele Menschen haben Angst vor Prüfungen oder haben Schwierigkeiten sich zum Lernen zu motivieren. Sie auch? Sie lernen in diesem Modul jederzeit einsetzbare Möglichkeiten zur Überwindung von Prüfungsängsten und Black-Out-Situationen kennen. Darüber hinaus erfahren Sie wie Sie sich und anderen über ein effizientes Zeitmanagement und Motivationstricks das Lernen erleichtern können, um eine solide Basis für eine erfolgreiche berufliche Zukunft zu schaffen.

#### Abschlüsse

- Entspannungspädagoge/in Awela® Diplom
- Kursleiterscheine PMR / AT
- M-A-P Trainer
- Outdoor-Relax Trainer

Absolventen des Vollzeitlehrgangs Entspannungspädagoge haben die Möglichkeit, den Aufbaulehrgang Yoga-Basics-Trainer zu besuchen oder über die Buchung der Wochenendseminare Kinderentspannungstrainer, Indoor-Relax-Trainer und Selbstwerttrainer weitere Trainerlizenzen zu erwerben.

Teilnahmevoraussetzung	keine
Dauer	3 Monate
Gebühren	€ 1890,- <i>Inklusive Direktunterricht und Unterrichtsmaterial</i>
Seminarort	Wuppertal (Schloss Lüntenbeck)
Abschluss	Entspannungspädagoge Awela®-Diplom, inkl. Kursleiterscheine Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation (Möglichkeit auf Anerkennung durch die Krankenkassen!), Trainerlizenzen M-A-P Trainer und Outdoor-Relax Trainer

### STARTTERMINE DES VOLLZEITLEHRGANGS ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIE 2011/2012

Seminare in Schloss Lüntenbeck (Wuppertal/ Nordrhein-Westfalen):

Starttermine Vollzeit
<a href="#">22.3.2011</a>
<a href="#">12.9.2011</a>
<a href="#">10.10.2011</a>
<a href="#">14.11.2011</a>
<a href="#">19.03.2012</a>
<a href="#">17.09.2012</a>

© Stress-Management-School

[www.stress-management-school.de](http://www.stress-management-school.de) E-Mail: [info@stress-management-school.de](mailto:info@stress-management-school.de)

Tel.: 02129-3475 700 (Mo-Fr 9-17h). Bei Fragen zu den Standorten Nürnberg und Deggingen können Sie uns darüber hinaus unter Tel.: 0178- 780 33 40 erreichen.

## **C: Aufbaulehrgang Yoga-Basics-Trainer (Voraussetzung: Lehrgang Stressmanagement und aktive Entspannung, Lehrgang Entspannungspädagoge oder eine gleichwertige Ausbildung bei einem anderen Anbieter)**

Yoga ist ein praktischer Weg zur Entfaltung des gesamten menschlichen Potentials. Vor über 5000 Jahren in Indien entstanden, ist Yoga heute in der westlichen Welt eine der beliebtesten, ganzheitlichen Methoden, um Körper, Geist und Seele harmonisch zu vereinen. Lernen Sie die grundlegenden Prinzipien der Yogapraxis und einfache Basisübungen anzuleiten, um so sich selbst und ihren Klienten zu mehr Ruhe, Klarheit, Kraft und Beweglichkeit zu verhelfen. Muskelverspannungen und Probleme des Bewegungsapparates werden genauso positiv beeinflusst wie das Herz-Kreislaufsystem und alle Funktionen der inneren Organe. Da die Yogapraxis alle drei Ebenen des menschlichen Seins anspricht und auf allen drei Ebenen wirkt (Körper, Geist & Seele), führen diese Übungen auch zu mentaler sowie psychischer Entspannung, und Stabilität.

Erleben Sie die wohltuende Wirkung dieser Uralten und doch sehr lebendigen Methode und schöpfen Sie Kraft aus Ihrer inneren Mitte.

Sie lernen kombinierte Atem- und Bewegungsübungen, leichtes Pranayama (Atemtechniken), und klassische Asanas (Körperstellungen) zur Dehnung und Kräftigung des ganzen Körpers, insbesondere des Nacken,- Schulter- und Rückenbereiches sowie einfache Achtsamkeitsübungen zur Erhöhung des Bewusstseins und der Konzentrationsfähigkeit.

Teilnahmevoraussetzung	Staatlich zugelassener Basislehrgang Stressmanagement und aktive Entspannung, Entspannungspädagoge oder gleichwertige Ausbildung bei einem anderen Anbieter
Dauer	2 Wochenendseminare
Gebühren	3 Raten à € 162,-; Gesamt: € 485,-; (bei vorheriger oder gleichzeitiger Buchung des Lehrgangs Entspannungspädagoge: nur € 390,-)
Seminarorte	Wuppertal
Abschluss	Yoga-Basics-Trainer (Zertifikat)

### **SEMINARTERMINE YOGA-BASICS-TRAINER 2011**

Seminare in Schloss Lüntenbeck (Wuppertal/ Nordrhein-Westfalen):

Yoga-Basics-Trainer 1	25.- 26.2./ 23.-24.9.
Yoga-Basics-Trainer 2	18.-19.3./ 14.-15.10.

### **SEMINARTERMINE YOGA-BASICS-TRAINER IM 1. HALBJAHR 2012**

Seminare in Schloss Lüntenbeck (Wuppertal/ Nordrhein-Westfalen):

Yoga-Basics-Trainer 1	02.-03.3.
Yoga-Basics-Trainer 2	30.-31.3.

## D: Tagesseminar Kundengewinnung und Kundenbindung

Kunden und Aufträge sind immer willkommen – die Frage ist nur: Wie gelingt eine erfolgreiche Neukundengewinnung?

Das Aufbauseminar Kundengewinnung und Kundenbindung wurde von der Stress-Management-School speziell für Entspannungspädagogen entwickelt und vermittelt die Grundlagen der erfolgreichen Akquise - von der Zielgruppendefinition bis zum Auftrag. Lernen Sie während dieses eintägigen Trainings, Ihre Maßnahmen zu strukturieren und Ihre Kundenbetreuung professionell zu organisieren.

Dauer	Tagesseminar (i.d.R. samstags)
Gebühren	€ 280,- (für Absolventen des Abschlusses Entspannungspädagoge/in Awela-Diplom gilt eine ermäßigte Seminargebühr von € 195,-)
Seminarorte	Wuppertal

### TERMINE 2011/2012

Seminare in Schloss Lüntenbeck (Wuppertal/ Nordrhein-Westfalen):

Vertriebs- und Marketingstrategien für Entspannungspädagogen und Entspannungstrainer	23.7.2011 1.7.2012
--	-----------------------

### Kooperationspartner

Die Stress-Management-School ist mit starken Kooperationspartnern vernetzt. Zu unseren Partnern gehören u.a. die Awela-Akademie, das Yoga-Institut Schloss Lüntenbeck, die Akademie Heilpraktiker and more, die Weitblick-Akademie, die Impulse-Schule, Stellwerk5, Holmes Place Köln, Music-Institution und Visumap.

### Unser Team

Unser Team freut sich darauf, Sie auf Ihrem beruflichen Weg zu begleiten!

#### Kernteam am Standort Wuppertal/ Schloss Lüntenbeck:

Christian Mörsch (Leiter Stress-Management-School, Dozent der für den Lehrgang Entspannungspädagoge relevanten Seminare in Schloss Lüntenbeck)

Aloys André (Ausbilder Yoga-Basics-Trainer)

André Muss (Koordinator Betriebliche Gesundheitsförderung)

Saskia Wolff (Dozentin Vertriebs- und Marketingstrategien für Entspannungspädagogen)

#### Kernteam an den Standorten Nürnberg und Deggingen:

Melanie Bucher (Betreuung der Standorte Nürnberg und Deggingen, Dozentin der für den Lehrgang Entspannungspädagoge relevanten Seminare am Standort Süd)

Andrea Kistenich (Dozentin der für den Lehrgang Entspannungspädagoge relevanten Seminare an den Standorten Nürnberg und Deggingen)

---

© Stress-Management-School

[www.stress-management-school.de](http://www.stress-management-school.de) E-Mail: [info@stress-management-school.de](mailto:info@stress-management-school.de)

Tel.: 02129-3475 700 (Mo-Fr 9-17h). Bei Fragen zu den Standorten Nürnberg und Deggingen können Sie uns darüber hinaus unter Tel.: 0178- 780 33 40 erreichen.