

# Entspannungstrainer



## Alles auf einen Blick:

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Kosten</b>     | 799,00 €                                       |
| <b>Zielgruppe</b> | Mediziner, Physiotherapeuten,<br>Interessierte |

Das alltägliche berufliche und private Leben wird bestimmt von Stress, ständigen Leistungsansprüchen, Termindruck sowie psychischen und physischen Überforderungen. Nicht selten führen diese Lebensumstände zu innerer Unruhe, erhöhter Reizbarkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Erschöpfung, Burnout, Schlaganfall oder Herzinfarkt.

In der Ausbildung zum Entspannungstrainer erhalten Sie psychologisches Fachwissen und erlernen verschiedene Strategien zur gezielten Stressbewältigung. Somit können Sie mittels bewährter Methoden und Techniken wie z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Achtsamkeit, Yoga oder Meditation Menschen zu innerer Ausgeglichenheit und Gesundheit anleiten, trainieren und diese gezielt betreuen.

## Inhalte

- **Der "Entspannungstrainer"**
  - Arbeitsplatz, Berufsbeschreibung und historischer Überblick
  - Anforderungsprofil und notwendige Kompetenzen
  - Gesprächsführung, Kommunikationsstile und Beratung
  - Marktübersicht, Fortbildungsmöglichkeiten und Aufstiegschancen
- **Stress, Überlastung, Burnout, etc.**
  - Medizinische, psychologische und physiologische Ansätze
  - Stressvermeidung, -reduzierung und -bewältigung
  - Vorteile, Nutzen und Erlernen von Entspannungstechniken
- **Handlungsfeld nach § 20 SGBV Primärprävention: Stress- und Ressourcenmanagement**
  - Präventionsprinzip 1: Förderung von Stressbewältigungskompetenzen
  - Präventionsprinzip 2: Förderung von Entspannung
- **Instrumentelles und kognitives (multimodales) Stressmanagement**
- **Konzepteinweisung "Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung" (Konzept-ID: KO-ST-U39Y2H)**
- **Palliativ-regeneratives Stressmanagement**
  - Autogenes Training
  - Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
  - Fantasiereisen und imaginative Verfahren
- **Yoga: Hatha Yoga, Yin Yoga und/oder Yoga Nidra**
  - Einblicke und Übersicht über die verschiedenen Yoga-Arten
  - Übungen/Asanas für Einsteiger
- **Tai-Chi und/oder Qigong (optional)**
  - Einblicke und historischer Überblick
  - Übungen für Einsteiger
- **Atemübungen**
- **Meditation und Konzentrationsübungen**
- **Stresstagebuch**

## Standort

Hamburg

## Termin(e)

### Kursbeginn: February 2027

05.02.2027–07.02.2027, Teil 1/3

05.03.2027–07.03.2027, Teil 2/3

10.04.2027–11.04.2027, Teil 3/3

Stundenanzahl: 64 UE (8-tägiger Kurs)

### Kurszeiten

Freitag 16:00–20:00 Uhr

Samstag 10:00–17:00 Uhr

Sonntag 10:00–17:00 Uhr

## Weitere Informationen

### Dozent

ASGE-Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung  
(Diplom-Sportwissenschaftler, Diplom-Physiotherapeuten)

### Kooperationspartner

ASGE Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung

### Veranstaltungsort

Döpfer Akademie, Fort- und Weiterbildung  
Friedrich-Ebert-Damm 143  
22047 Hamburg

## Ihre Ansprechpartner

### Jeannette Choshaba

Tel: 040 696558-21

Fax: 040 696558-11

E-Mail: j.choshaba@doepfer-akademie.de

### Inga David

Tel: 040 696558-21

Fax: 040 696558-11

E-Mail: i.david@doepfer-akademie.de

- **Praktische Integration von Stresspräventionsstrategien in den Alltag**
- **Konzeption ganzheitlicher Entspannungskurse**

### Hinweise

Diese Fortbildung eignet sich für Psychologen, Psychiater, Psycho-, Physio- und Ergotherapeuten, Masseure und Interessierte.

Gemäß § 20 SGBV ist es nur möglich, seitens der Krankenkassen bezuschusste Präventionskurse anzubieten, wenn der Kursleiter die Einweisung in das entsprechende Kurskonzept vorweisen kann. Darüber hinaus werden spezielle fachwissenschaftliche-, fachpraktische- und fachübergreifende Kompetenzen verlangt. Diese Voraussetzungen orientieren sich an den Handlungsfeldern und Präventionsprinzipien und werden detailliert im "GKV-Leitfaden Prävention" geregelt: [Qualifikation der Kursleitung](#) im Handlungsfeld "Stress- und Ressourcenmanagement" (Präventionsprinzip 2 "Förderung von Entspannung") (z.B. "Achtsamkeitstraining").

Qualifikationsstufe: DQR/EQR Qualifikationsstufe 3 DIN-Norm 33961 Niveau 3

### Prüfung:

Schriftliche, mündliche und praktische Abschlussprüfung

### Zulassung:

Die Maßnahme ist staatlich geprüft und zugelassen. Zulassungsnummer: 7311817