



## Ausbildung

**zum zertifizierten Entspannungstrainer,  
zur zertifizierten Entspannungstrainerin**



**Akademie für Beratungs- und Gesundheitsberufe**  
des Österreichischen Instituts für Ganzheitliche Therapie ÖIGT

1050 Wien, Schönbrunnerstrasse 43  
akademie@oeigt.at  
www.öigt-akademie.at

# Ausbildung zur zertifizierten Entspannungstrainer\_in

Als zertifizierte Entspannungstrainer\_in können Sie Kurse und Workshops anbieten und das Gelernte im Einzeltraining und für sich persönlich nutzen.

Arbeitsfelder bieten sich u.a. in Fitnessanlagen, Wellnessanlagen, Sportvereinen sowie in Schulen, Gesundheits- & Familienzentren, Volkshochschulen, in Thermen, Kuranstalten, Firmen und Konzernen. Sie können Referententätigkeiten durchführen, und Trainer\_in im Bereich Gesundheitsförderung, für Institutionen der Erwachsenenbildung, in Gemeinschaftspraxen und im Gesundheitswesen, sowie selbstständig in der eigenen Praxis anbieten.



*Stress ist ein Muster aus Reaktionen unseres Organismus auf Reizereignisse, die sein Gleichgewicht stören und seine Fähigkeit zur Bewältigung belasten oder überschreiten.*

Stress verursacht Veränderungen auf physiologischer, emotionaler und kognitiver Ebene. Wenn aufgrund dieser Anspannungen keine gezielten Entspannungsphasen folgen, führt dies früher oder später zu chronischem Stress. Die Folge sind gesundheitsschädigende Auswirkungen auf den gesamten Organismus.

*Stress baut sich nicht von alleine ab. Wir müssen uns immer wieder Möglichkeiten zur Entspannung suchen und praktizieren.*

**Als Entspannungstrainer\_in bieten Sie genau diese Möglichkeiten für Entspannungsphasen und unterstützen Menschen dabei, individuell angepasst, einen Ausgleich und eine Harmonisierung des gesamten ganzheitlichen „System Mensch“ zu erreichen.**

Durch die Ausbildung erwerben Sie theoretisches und praktisches Wissen, um mit **unterschiedlichen Zielgruppen ein maßgeschneidertes und ganzheitliches Entspannungsmanagement durchzuführen.**

**Die Ausbildung richtet sich nach dem Körper – Geist – Seele – Modell, wonach alle 3 Bereiche gleich bedeutsam für die Gesundheit des Menschen sind. Insofern werden in der Ausbildung auch gezielt diese drei Bereiche unterrichtet.**

Berücksichtigt wird, dass alle 3 Bereiche wechselseitig aufeinander wirken und untrennbar miteinander verbunden sind.

Es werden Module angeboten, in denen gezielt die **Körperliche Entspannung**, die **Geistige Entspannung** und die **Seelische Entspannung** mit verschiedensten Techniken erlernt wird.

## *„Körper-Seele-Geist“ Schwerpunkt körperliche Entspannung*



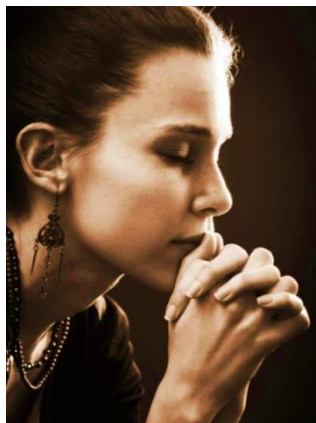
- Aktive Meditation
- Atemübungen
- progressive Muskelrelaxation
- Brain-Gym-Übungen
- Elemente aus T'ai Chi und Qi Gong
- Outdoor: Medicine Walking und Achtsames Gehen

## *„Geist-Seele-Körper“ Schwerpunkt geistige Entspannung*



- Techniken zum Schreiben und Zeichnen zur inneren Harmonisierung
- Achtsamkeitsübungen
- Übungen für bewusste Sinneswahrnehmungen
- „Steine legen“ und andere Rituale
- Erdungsübungen
- Entspannungsübungen für den Alltag

## *„Seele-Geist-Körper“ Schwerpunkt seelische Entspannung*



- Meditationen
- Chakrenausgleichsübungen
- Herzmathematik
- Arbeit mit Glaubenssätzen
- Tiefenentspannung
- innere Entspannungsreisen
- „direkte Methode“ zur Förderung der Selbstregulationsfähigkeit

Zusätzlich werden Sie **psychologische und biologische Grundlagen zu Stress und Stressprävention** sowie **Grundprinzipien des mentalen Trainings** kennenlernen.

Sie lernen **beruhigende unterstützende Natursubstanzen kennen**. Zum Thema Gruppen wird Ihnen **Methodik, Didaktik und Gruppendynamik**, sowie zum Einzelsetting **Grundlagen zu Klient\_innengesprächen** vermittelt.

**Der Abschluss bietet die Möglichkeit ein Gruppentraining selbstständig durchzuführen.**

### Termine

Datum		Zeit	Modul	UE	Ort/TrainerIn
Fr	28.09.2018	15:00-18:45	Start und Einführung	5	ÖIGT Wien / Ingrid Stift
Sa	29.09.2018	09:30-18:00	Stresskompetenz	10	ÖIGT Wien / Ingrid Stift
So	30.09.2018	09:30-13:15	Stresskompetenz	5	ÖIGT Wien / Ingrid Stift
Fr	26.10.2018	15:00-18:45	Entspannungstechnik Körper-Seele-Geist	5	Hotel Ottenstein / Alexandra Reisinger
Sa	27.10.2018	09:30-18:00	Entspannungstechnik Körper-Seele-Geist	10	Hotel Ottenstein / Ingrid Stift
So	28.10.2018	09:30-13:15	Entspannungstechnik Körper-Seele-Geist	5	Hotel Ottenstein / Ingrid Stift
Fr	30.11.2018	15:00-18:45	Entspannungstechnik Seele-Geist-Körper	5	ÖIGT Wien / Jaqueline Komosny-Ohayon
Sa	01.12.2018	09:30-18:00	Entspannungstechnik Seele-Geist-Körper	10	ÖIGT Wien / Jaqueline Komosny-Ohayon
So	02.12.2018	09:30-13:15	Entspannungstechnik Seele-Geist-Körper	5	ÖIGT Wien / Alexandra Reisinger
Fr	01.02.2019	15:00-18:45	Entspannungstechnik Geist-Seele-Körper	5	ÖIGT Wien / Alexandra Reisinger
Sa	02.02.2019	09:30-18:00	Entspannungstechnik Geist-Seele-Körper	10	ÖIGT Wien / Alexandra Reisinger
So	03.02.2019	09:30-13:15	Entspannungstechnik Geist-Seele-Körper	5	ÖIGT Wien / Alexandra Reisinger
Fr	01.03.2019	15:00-18:45	Mentaltraining	5	ÖIGT Wien / Jaqueline Komosny-Ohayon
Sa	02.03.2019	09:30-18:00	Mentaltraining	10	ÖIGT Wien / Jaqueline Komosny-Ohayon
So	03.03.2019	09:30-13:15	Mentaltraining	5	ÖIGT Wien / Jaqueline Komosny-Ohayon

Fr	05.04.2019	15:00-18:45	Planung Seminar design	5	ÖIGT Wien / Ingrid Stift
Sa	06.04.2019	09:30-18:00	Gruppendynamik und Didaktik	10	ÖIGT Wien / Ingrid Stift
So	07.04.2019	09:30-13:15	Entspannende Natursubstanzen	5	ÖIGT Wien / Helmut Siebenmorgen
Fr	03.05.2019	15:00-18:45	Übungstag	5	ÖIGT Wien / Jaqueline Komosny-Ohayon
Sa	04.05.2019	09:30-18:00	Übungstag	10	ÖIGT Wien / Alexandra Reisinger
So	05.05.2019	09:30-13:15	Übungstag	5	ÖIGT Wien / Ingrid Stift
Do	30.05.2019 Feiertag	15:00-18:45	Abschluss	5	ÖIGT Wien / Ingrid Stift
Fr	31.05.2019	09:30-18:00	Abschluss	10	ÖIGT Wien / Ingrid Stift

### Berufsbegleitender Lehrgang 155 UE

**Gesamtkosten: inkl. 20% Ust, inkl. Skripten, inkl. Prüfungsgebühr € 2325.-**

*Für Absolvent\_innen des Lehrganges Lebens- und Sozialberatung, Personen mit Ausbildung in Psychologie und Psychotherapie und des Stress- und Burnout-Präventionslehrganges wird das „Modul Stresskompetenz“ mit 15 UE und „Klient\_innenkommunikation“ mit 5 UE angerechnet: verminderte Ausbildungskosten: € 2025.-*

Peergruppe mind. 25 UE selbst organisiert zum Üben des Gelernten

**Gesamt: 180 UE**

**Abschluss:** Zusammenstellung, Konzept, Design und Durchführung einer Gruppenanleitung, **Zertifikat**

**Anmeldung:** Um eine optimale Betreuung und Qualität zu sichern, ist die Teilnehmer\_innenanzahl auf *maximal 15* beschränkt! Mit einer schriftlichen Anmeldung über das Anmeldeformular der Homepage und einer Anzahlung von 50% der Kosten ist der Platz reserviert

**Möglichkeit zum Upgrading: Personal Relax Coach**

Voraussetzung: Zertifizierte Entspannungstrainer\_in oder adäquate Ausbildung

## Lehrtrainer\_innen



**Ingrid Stift**

**Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Expertin für Stress- und Burnout-Prävention,  
Entspannungstrainerin, Zertifizierte Trainerin in der Erwachsenenbildung**

Fachtrainerin mit ISO 17024-Zertifizierung  
Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin  
Diplomierte Expertin für Stress- und Burnout-Prävention  
Diplomierte Vitaltrainerin Entspannung  
Diplomierte Holistic Pulsing Praktikerin  
Energy Psychology nach Dr. F. Gallo EDxTM- Level 2 – ÖIGT - Akademie  
Diverse Kommunikations- und Zeitmanagementseminare



**Alexandra Reisinger**

**Schreibpädagogin, Theaterpädagogin, Kreativitätstrainerin, Zertifizierte Begleiterin bei aktiven  
Tiefenimaginationenprozessen**

Deep Imagery (aktive Tiefenimagination/PTPP) nach und bei Prof. Eligio Stephen Gallegos  
Mentalfeldtherapie nach und bei Dr. Dietrich Klinghardt und Bildarbeit nach und bei Amelie Schmeer-  
Maurer  
Schreibpädagogik, Theaterpädagogik  
Kreativitätstraining  
MBSR Achtsamkeits-Training nach Jon Kabat-Zinn  
QE (Quantum Entrainment) nach Dr. Frank Kinslow  
TAT (Tapas Akupressur Technik) nach Tapas Fleming  
Dynamind Technik und Huna in Counseling and Therapy nach und bei Dr. Serge Kahili King  
TRT (Trauma Release Technik) nach und bei Sabine Griebner  
Physioenergetik und AORT (autonome osteopathische Repositionstechnik) nach und bei Raphael Van  
Assche  
T'ai Chi, 5-Elemente-Ernährung, Jikiden-Reiki  
Klassische Massage, Reflexzonenmassage, Polarity  
Seminare Psychologie, Völkerkunde, Philosophie, Publizistik Uni Wien  
Kurse Projektarbeit, Job Portfolio, Medienarbeit etc.  
Hypno-Systemische Coach i.A.





## **Jaqueline Komosny-Ohayon**

**Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Mentaltrainerin, Kinesiologin  
Supervisorin, Energetikerin**

Diplomerte Lebens- & Sozialberaterin– Mentalcoach + Supervisorin  
Diplomierte Mentaltrainerin - Mentalakademie Europa  
Sportmentaltrainerin - Mentalakademie Europa, Yogalehrerin  
„Three in One Concepts“ (Consultant Facilitator) - Schwerpunkt emotionaler Stressabbau  
„One-Brain“ Kinesiologie für Kinder und Jugendliche  
Brain Gym - ganzheitliches Lernen - Übungen zur Gehirnhälftenaktivierung  
Psych-K - kinesiologische Weiterbildung bei K. Medicus  
Energy Psychology – EDxTM nach Dr. F. Gallo Level 4 – Zentrum für Traumatherapie nach Gallo  
Klangmassage - nach Peter Hess  
Channeling & spirituelle Heilungsmethoden - bei Dr. F. Alper  
Stimm- & Sprechtraining - bei Mag. B. Prochazka  
EAGALA Certified Practitioner (Pferdeunterstütztes Coaching)



## **Helmut Siebenmorgen**

**Lebens- und Sozialberater, Supervisor, Persönlichkeitstrainer  
Masseur, Akadem. Bildungsmanager, Energetiker**

staatlich geprüft zur Lebens- u. Sozialberatung  
Diplomiert in klassischer Massage und Fußreflexzonen-Massage, Marnitz-Therapie, Lymphdrainage,  
Bindegewebsmassage, Shiatsu, CranioSacrale Therapie i.A. -Upledger Institut  
Matrix Energetics , Mentale Tierkommunikation, Geistiges Heilen  
Supervision u. Coaching - ÖVS  
Sozial- u. Bildungsmanagement - Universität Graz  
Persönlichkeitstraining  
Wirtschaftstraining - Jelinek Trainerakademie  
Kreatives Beraten  
Projektmanagement  
Kommunikation (u.a. Gewaltfreie Kommunikation)  
Energy Psychology nach Dr. F. Gallo EDxTM- Level 2 – ÖIGT - Akademie  
Bioresonanztherapie, Frequenztherapie

