



Ausbildung

**zum diplomierten Entspannungstrainer,
zur diplomierten Entspannungstrainerin**



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

Ausbildung zur diplomierten Entspannungstrainer_in

Als diplomierte 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.

Modul Stresskompetenz

Was ist Stress? Was stresst **mich**? Stress entsteht zu einem Großteil in uns selbst und in unserer Bewertung zu einer Situation.

Stresskompetenz bedeutet angemessen mit Stress umgehen zu lernen. Es bedeutet zu wissen, was ich tun kann, um mir selbst zu helfen und für mich selbst sorgen zu können - erst dann kannst du auch für andere da sein! Es bedeutet regelmäßig Psychohygiene zu betreiben.

All das und noch viel mehr, wird in diesem Seminarwochenende vorgestellt und erarbeitet werden.



- Stress-Definition – ganzheitlicher Ansatz
- Stress-Modelle – praktisch angewandt
- Lebensrad
- Stressampel
- Strategien zur Stressbewältigung
- Persönliche Stressmuster bearbeiten
- Zeitmanagement-Tools
- Grenzen setzen

Viele entspannende Übungen für den Alltag

Modul „Entspannung für den Körper“ Schwerpunkt körperliche Entspannung in der Natur– „Waldbaden“ im Waldviertel

Durch gezielte Übungen wird Entspannung (auch in und durch die Natur) auf verschiedensten Wegen, die zu Hause leicht umsetzbar sind, erlernt.

Körperliche Bewegung in einem sinnvollen und entspannenden Ausmaß hilft den Stress des Alltags entgegenzuwirken. Ist der Körper entspannt, kann auch der Geist und die Psyche zur Ruhe kommen. Auf physiologischer Ebene kommt es durch den Spannungsabbau u.a. zu einer Blutdrucksenkung, die Atemfrequenz wird ruhiger, innerliche Unruhe nimmt ab und die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert.



- Atemübungen
- Achtsamkeitsübungen
- (Aktive) Meditationen
- Stärkung des Selbstwerts
- Progressive Muskelrelaxation
- Elemente aus T'ai Chi und Qi Gong
- Outdoor:
- Medicine Walking und Achtsames Gehen
- Übungen zum „Waldbaden“

Zu diesem Seminar bitte Regengewand (Hose, Schuhe, Oberbekleidung) mitnehmen!

Modul „Entspannung für den Geist“ Schwerpunkt geistige Entspannung

In einer Welt wie unserer ist geistige Entspannung dringender denn je. Selbst nach der Arbeit ist „der Geist“ oft noch stundenlang beschäftigt, man kann nicht „abschalten“.

Bewusste geistige Entspannung hilft dabei, seine Aufmerksamkeit und Wahrnehmung wieder lenken zu können. Die Übungen dieses Seminars steigern die Kreativität, die Lebensqualität, das Wohlbefinden und fördern Ruhe und Gelassenheit. Sie helfen uns vom Alltag abzuschalten und fördern die Aufmerksamkeits-, Konzentrations- und Gedächtnisleistung auf angenehme Weise.



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

Modul „Entspannung für die Seele“ Schwerpunkt seelische Entspannung

Seelische Belastungen sind ein Hauptfaktor von starker innerlicher Anspannung. Seelische Entspannung beinhaltet u.a. genau diese Blockaden zu lösen.

Meditationstechniken sind ein Hilfsmittel, um einen vom Alltagsbewusstsein unterschiedenen Bewusstseinszustand zu üben und werden häufig in Kombination mit Visualisierungen verschiedenster Art praktiziert. Es werden sowohl körperlich passive Meditation, die im stillen Sitzen oder Liegen stattfinden wird, als auch

körperlich aktive Meditation, bei der körperliche Bewegung im Vordergrund ist, praktiziert werden.

Übungen zur seelischen Entspannung können sowohl aktive Aufmerksamkeitslenkung als auch passives Loslassen und Auflösen innerer Spannungszustände beinhalten.



- Meditationen
- Chakren-ausgleichs-übungen
- Herzmathematik
- Tiefenentspannung
- Fantasiereisen
- Übungen zu Inneren Begleitwesen

Modul Mentaltraining

Mentaltraining, vor allem aus dem Sport bekannt, besteht aus faszinierenden Techniken und Grundlagen, die sofort in die Praxis umgesetzt werden können. Verhaltensmuster und Zustände, welcher Art auch immer, können positiv beeinflusst oder verändert werden. Viele Erkenntnisse der Wissenschaft, Quantenphysik, der Psychologie und der östlichen Philosophie und Weisheit sind wesentliche Bestandteile.



- Grundlagen und Wirkung des Mentaltrainings
- Gedanken, Gehirn, Gehirnwellen
- Wahrnehmung, Sinne
- Potentialanalyse
- Wertearbeit, Affirmationen
- Salutogenese
- Flow

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

Weiteres lernen Sie wie Sie Seminare professionell planen und umsetzen.

Der Abschluss bietet die Möglichkeit ein Gruppentraining selbstständig durchzuführen.

Berufsbegleitender Lehrgang mit 125 Unterrichtseinheiten UE

8 Wochenendblöcke

Gesamtkosten bei Einmalzahlung: inkl. 20% Ust, inkl. Skripten, inkl. Prüfungsgebühr € 1875.-

Für Absolvent_innen des Lehrganges Lebens- und Sozialberatung, Personen mit Ausbildung in Psychologie und Psychotherapie und des Stress- und Burnout-Präventionslehrganges kann das „Modul Stresskompetenz“ mit 10 UE angerechnet werden: verminderte Ausbildungskosten: € 1725.-

Termine

Datum		Zeit	Modul	UE	Ort/TrainerIn
Fr	27.09.2019	15:00-18:45	Start und Einführung	5	ÖIGT Gabi
Sa	28.09.2019	09:30-18:00	Stresskompetenz anrechenbar u.a. für LSB und ExpertInnen BO	10	ÖIGT Gabi
Fr	25.10.2019	15:00-18:45	Entspannungstechniken Körper Entspannungsübungen im Wald	5	OutdoorWald4tel Alexandra
Sa	26.10.2019	09:30-18:00	Entspannungstechniken Körper Entspannungsübungen im Wald	10	OutdoorWald4tel Ingrid
So	27.10.2019	09:30-13:15	Entspannungstechniken Körper Entspannungsübungen im Wald	5	OutdoorWald4tel Ingrid
Fr	22.11.2019	15:00-18:45	Entspannungstechniken für die Seele	5	ÖIGT Alexandra
Sa	23.11.2019	09:30-18:00	Entspannungstechniken für Seele	10	ÖIGT Jaqueline
Fr	03.01.2020	15:00-18:45	Mentaltraining	5	ÖIGT Jaqueline
Sa	04.01.2020	09:30-18:00	Mentaltraining	10	ÖIGT Jaqueline
Fr	31.01.2020	15:00-18:45	Entspannungstechniken für den Geist	5	ÖIGT Alexandra
Sa	01.02.2020	09:30-18:00	Entspannungstechniken für den Geist	10	ÖIGT Alexandra
Fr	20.03.2020	15:00-18:45	Seminare planen und durchführen	5	ÖIGT Ingrid
Sa	21.03.2020	09:30-18:00	Seminare planen und durchführen	10	ÖIGT Ingrid
Fr	24.04.2020	15:00-18:45	Übungstag	5	ÖIGT Jaqueline
Sa	25.04.2020	09:30-18:00	Übungstag	10	ÖIGT Alexandra
Fr	19.06.2020	15:00-18:45	Übungstag Outdoor	5	Baden bei Wien Ingrid
Sa	20.06.2020	09:30-18:00	Abschluss	10	ÖIGT Ingrid

Peergruppe mind. 20 UE selbst organisiert zum Üben des Gelernten wird empfohlen.

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

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.

Lehrtrainer_innen



Ingrid Stiff

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

Hypno-Systemische Coach, Zertifizierte Begleiterin bei aktiven Tiefenimaginationsprozessen, Schreibpädagogin, Kreativitätstrainerin

Hypno-Systemisches Coaching bei the green field
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 Griesebner
Physioenergetik und AORT (autonome osteopathische Repositionstechnik) nach und bei Raphael Van Assche
T'ai Chi, 5-Elemente-Ernährung, Jikiden-Reiki
Klassische Massage, Reflexzonenmassage, Polarity



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)



Gabriele Reis

**Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. ganzheitliche Stress- und Burnout-
Präventions-Trainerin, Dipl. Trainerin in der Erwachsenenbildung**

Lebens- und Sozialberatung, systemische Beratung
Ganzheitliche Stress- und Burnout-Prävention
Diplomierte Trainerin in der Erwachsenenbildung
Gewaltfreie Kommunikation Training
Referentin für Psychoonkologie
Supervisorin



Akademie für Beratungs- und Gesundheitsberufe

des Österreichischen Instituts für Ganzheitliche Therapie ÖIGT

1050 Wien, Schönbrunnerstrasse 43

akademie@oeigt.at

www.oigt-akademie.at