



## **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 Tiefenimaginationenprozessen, 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 – EDx™ 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)



# **Akademie für Beratungs- und Gesundheitsberufe**

des Österreichischen Instituts für Ganzheitliche Therapie ÖIGT

1050 Wien, Schönbrunnerstrasse 43

[akademie@oeigt.at](mailto:akademie@oeigt.at)

[www.oigt-akademie.at](http://www.oigt-akademie.at)