



## 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 Referent\*innentätigkeiten 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 gesundheitschädigende 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
- Innere Antreiber/Glaubenssätze
- Persönliche Stressmuster bearbeiten
- Zeitmanagement-Tools

## **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
- Outdoor:
- Medicine Walking
- Übungen zum „Waldbaden“
- Loslass-Übungen

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
- "Wolkenhände" (T'ai Chi)

## **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 lernen, wie Sie **Seminare professionell planen und umsetzen können**. Vertiefende **Übungstage** runden das Programm ab.

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

Berufsbegleitender Lehrgang mit 126 Unterrichtseinheiten UE

7 Wochenenden

**Termine**

Datum		Zeit	Modul	UE	Ort/Trainerin
Sa	11.06.2022	09:30-18:00	Start und Einführung Stresskompetenz	10	ÖIGT Wien/ Ingrid Stift
So	12.06.2022	09:30-14:00	Stresskompetenz anrechenbar u.a. für LSB und ExpertInnen BO	6	ÖIGT Wien/ Ingrid Stift
Fr	08.07.2022	14:30-19:00	Entspannungstechnik <b>Seele</b> -Geist-Körper	6	ÖIGT Wien / Alex. Reisinger
Sa	09.07.2022	09:30-18:00	Entspannungstechnik <b>Seele</b> -Geist-Körper	10	ÖIGT Wien/ Alex. Reisinger
Fr	05.08.2022	14:30-19:00	Entspannungstechnik <b>Geist</b> -Seele-Körper	6	ÖIGT Wien/ Alex. Reisinger
Sa	06.08.2022	09:30-18:00	Entspannungstechnik <b>Geist</b> -Seele-Körper	10	ÖIGT Wien/ Alex. Reisinger
Fr	02.09.2022	14:30-19:00	Mentaltraining	6	ÖIGT Wien/ Martina Zopf
Sa	03.09.2022	09:30-18:00	Mentaltraining	10	ÖIGT Wien/ Martina Zopf
Sa	17.09.2022	10:00-18:30	Entspannungstechnik Natur <b>Körper</b> -Seele-Geist- Waldbaden	10	<b>Outdoor im Waldviertel/</b> Ingrid Stift
So	18.09.2022	09:00-17:30	Entspannungstechnik Natur <b>Körper</b> -Seele-Geist- Waldbaden	10	<b>Outdoor im Waldviertel/</b> Ingrid Stift
Fr	21.10.2022	14:30-19:00	Seminare planen und durchführen ONLINE	6	online/ Ingrid Stift
Sa	22.10.2022	09:30-18:00	Seminare planen und durchführen ONLINE	10	online/ Ingrid Stift
So	23.10.2022	09:30-14:00	Übungstag Outdoor	6	Baden bei Wien/ Ingrid Stift
So	04.12.2022	09:30-18:00	Übungstag	10	ÖIGT Wien/ Alex. Reisinger
So	08.01.2023	09:30-18:00	Abschluss	10	ÖIGT Wien/ Ingrid Stift/ Alex.Reisinger

**Gesamtkosten bei Einmalzahlung:**

**€ 1890.- inkl. 20% Ust, inkl. Skripten (pdfs), inkl. Prüfungsgebühr**

**Kosten: Pro Semester: € 950.- (zu zahlen 2x)**

**Einzelseminare buchbar (siehe Homepage)**

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: € 1740.-

Peergruppe mind. 12 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.

## Lehrtrainerinnen



**Ingrid Stift MSc**

**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  
Lehrgang „Wald & Gesundheit“ in Kooperation mit den Österreichischen Bundesforsten  
Eingetragen im ExpertInnenpool für Stressmanagement und Burnout-Prävention der WKO



**Alexandra Reisinger**

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

Deep Imagery (aktive Tiefenimagination/PTPP) – Prof. Eligio Stephen Gallegos  
Hypno-Systemisches Coaching – the green field  
Systemische Strukturaufstellungen – SySt Institut

Ausb. Neurographik Spezialistin - IKP (Institut für Kreativitätspsychologie)  
Mentalfeldtherapie – Dr. Dietrich Klinghardt und Bildarbeit – Amelie Schmeer-Maurer  
Schreibpädagogik  
Theaterpädagogik  
Kreativitätstraining  
Dynamind Technik und Huna in Counseling and Therapy – Dr. Serge Kahili King  
TRT (Trauma Release Technik) – Sabine Griesebner  
Physioenergetik und AORT (autonome osteopathische Repositionstechnik) – Raphael van Assche  
Tai Chi, 5-Elemente-Ernährung, Jikiden-Reiki  
Klassische Massage, Reflexzonenmassage, Polarity u.a.



**Martina Zopf**

**Entspannungstrainerin  
Mentaltrainerin  
Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision**



**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)