Lehrinhalt

Entspannungspädagoge/Stressbewältigungstrainer/-in

1 - Einführung Entspannung

2 - systematische Entspannungsmethoden

3 - Autogenes Training

4 - Progressive Muskelentspannung

5- Stressmanagement

6 - Entspannung spezielle Massagetechniken

7 - Aufbau Entspannungstraining

8 - Yoga

9 - Resilienz

10 - Achtsamkeit

11 - Mental Coaching

12 - Indikationen und Kontraindikationen

13 – Praxis

14 - Abschlussprüfung