

KURSLEITUNG



**Jessica
Harms**

- Zertifizierte Entspannungskursleiterin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Zertifizierte Psychologische Beraterin

Kontakt

Mobil: 0172 175 53 55

jessicaharms@vodafone.de

INFORMATION & ANMELDUNG



Volkshochschule
Henstedt-Ulzburg e.V.

Hamburger Str. 24a
24558 Henstedt-Ulzburg

Tel.: +49 (0) 4193 - 75 53 000

Fax: +49 (0) 4193 - 75 53 029

info@vhs-henstedt-ulzburg.de
www.vhs-henstedt-ulzburg.de

AUSBILDUNG ZUM/ZUR ZERTIFIZIERTEN
**ENTSPANNUNGS-
KURSLEITER/IN**

vhs
Volkshochschule
Henstedt-Ulzburg e.V.



DER ENTSPANNUNGSKURSLEITER

Durch die stetige Zunahme von Anforderungen im beruflichen, aber auch im persönlichen Bereich kommt es bei immer mehr Menschen zu behandlungsbedürftigen Stresssymptomen. Gleichzeitig ist aber auch das Bewusstsein in unserer Gesellschaft gewachsen, dass gezielte Präventionen die eigene Gesundheit wirkungsvoll begünstigen können.

Der Entspannungskursleiter unterstützt dabei, Stress erzeugende Situationen zu erkennen und diese anhand von anerkannten Entspannungsmethoden zu entlasten, zu vermeiden oder zu bewältigen. In Einzel- oder Gruppensitzungen ist er nicht nur praktisch, sondern auch beratend tätig. Sein Ziel ist es, eine gute Konstitution für die Alltagsbelastung, innere Balance, Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Zufriedenheit zu fördern.

Die Volkshochschule Henstedt-Ulzburg bietet hierzu eine umfassende Ausbildung zum Entspannungskursleiter mit Zertifikat für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung an.

AUSBILDUNG ZUM ENTSPANNUNGSKURSLEITER

Die Ausbildung dauert insgesamt 11 Monate und findet 1x wöchentlich in den Abendstunden statt. Sie ist somit gut berufsbegleitend durchführbar. Ein von der Lehrgangsführung erstelltes Handout gibt den roten Faden der Ausbildung vor. Die Anschaffung weiterer Lehrbücher wird von der Lehrgangsführung im Kurs empfohlen.

Der Unterricht gestaltet sich in praxisorientierter Form mit Vorträgen, Erarbeitung eigener Entspannungsstunden, Unterrichtsgesprächen, Theorieeinheiten sowie Gruppen- und Einzelarbeit. Übungssequenzen unter Supervision geben hierbei Sicherheit in der Umsetzung der erlernten Entspannungsverfahren.

Die Ausbildung umfasst circa 150 UE, in denen neben den fachlichen Inhalten auch medizinische Grundlagen wie Anatomie, das Hormonsystem, Physiologie und Atmung integriert werden. Die Arbeit findet in einer festen Gruppe von max. 14 Teilnehmern statt. Eine Eignungs- und Abschlussprüfung wird für die anerkannte Qualifikation des zertifizierten Entspannungspädagogen abgenommen.

Teilnahmevoraussetzungen:

Erste Erfahrungen mit Entspannungsmethoden und der Wille, sich selbst weiter zu entwickeln.

AUSBILDUNGSTHEMEN UND ZIELE

- Schulung der eigenen Körperwahrnehmung
- Erlernen der klassischen Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis:
Yoga-Tiefenentspannung, Body Scan, Meditation, Phantasiereisen, Bewegung und Entspannung, Kurzentspannungs-Methoden, Affirmationstechniken, Mentales Training, Körperwahrnehmung.
- Erlernen kleiner Handgriffe zur körperlichen Entspannung
- Selbstständiges Unterrichten von Entspannungsstunden
- Bewegungslehre, menschliche Anatomie, Hormonsystem
- Unterrichtsmethodik, Didaktik, Umgang mit schwierigen Teilnehmern
- Supervision von Entspannungseinheiten, Praxistraining in kleinen Gruppen
- Gestaltung eines eigenen Kurskonzeptes
- Wege in die Selbständigkeit

