

Schwerpunkt Gesundheit

Entspannung und Stressbewältigung

Weiterbildung für Fachkräfte
im Sozial- und Gesundheitswesen

Programm 2015



Überarbeitung: Januar 2015

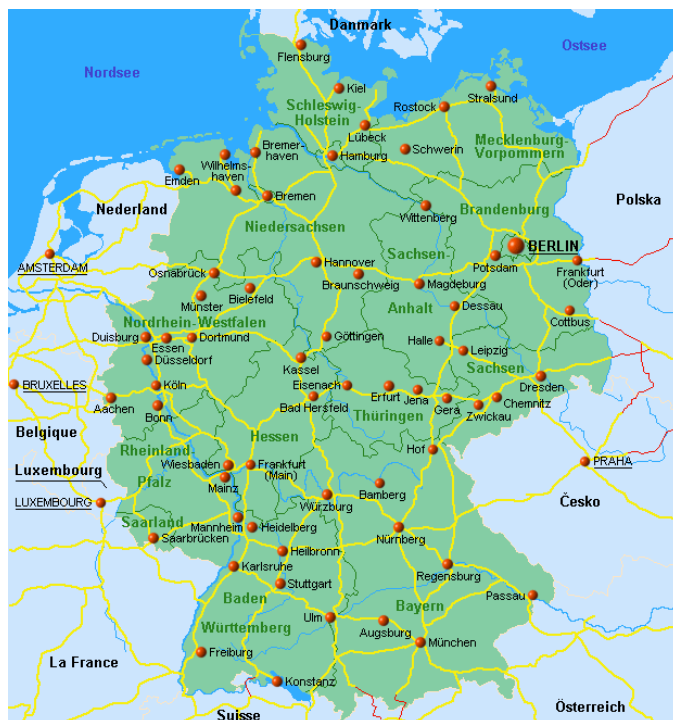
Inhalt

Inhalt	2
Seminarübersicht	3
Bildungsurlaub	4
Tagungshotels	4
Finanzielle Förderung	5
Weiterbildungen	
Kursleitung Autogenes Training (AT)	6
Kursleitung Progressive Muskelrelaxation (PMR)	7
Kursleitung Stressbewältigung (SB)	8
Kursleitung Entspannungstraining Kinder und Jugendliche (ET KiJu)	9
Kompaktseminare	
EntspannungsTrainerIn (Kursleitung AT + ET KiJu)	10
EntspannungsTrainerIn (s.o.) im Bio-Seehotel**** Zeulenroda	11
EntspannungsTrainerIn (s.o.) im Seminarhotel Pegasus	12
EntspannungsTrainerIn (Kursleitung ET + PMR)	13
StressmanagementTrainerin (Kursleitung SB + AT)	14
StressmanagementTrainerIn (s.o.) im Seminarhotel Pegasus	15
StressmanagementTrainerin (s.o.) im Cliff Hotel***** Rügen	16
StressmanagementTrainerin (s.o.) im Lindner Hotel**** Sylt	17
TrainerIn für Entspannung und Stressbewältigung (SB,AT,ET)	18
Entspannungspädagogin/-Pädagoge (Kursleitung AT, PMR, SB, ET KiJu)	19
Allgemeine Geschäftsbedingungen	20
Anmeldung	21

Bildungsurlaub, Bildungsfreistellung

Viele der Seminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, so dass Sie für Ihre Teilnahme bei Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin die Freistellung beantragen können. Sie haben in der Regel Anspruch auf zehn Tage Bildungsurlaub innerhalb von zwei Jahren (gilt nicht für Bayern, Baden-Württemberg, Sachsen und Thüringen).

Es gibt keine bundesweit einheitlichen Regelungen für die Anerkennung von Veranstaltungen als Bildungsurlaub, sondern es gelten die jeweiligen Gesetze der Bundesländer. Den einzelnen Seminarbeschreibungen können Sie entnehmen, ob die Veranstaltung in Ihrem Bundesland als Bildungsveranstaltung anerkannt ist. Sollte Ihr Bundesland nicht aufgeführt sein: Manche ArbeitgeberInnen akzeptieren die Anerkennungen aus anderen Bundesländern.



Sollten Sie für Ihre Teilnahme an einem der Seminare bei Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin die Freistellung beantragen wollen, für das im vorliegenden Seminarprogramm noch kein Hinweis bezüglich Ihres Bundeslandes vermerkt ist und die Anerkennungen aus anderen Bundesländern an Ihrer Arbeitsstelle nicht akzeptiert werden, sprechen Sie mich gerne an.

Bildung und Urlaub in Lübeck

Die Seminarräume befinden sich in zentraler Lage der Lübecker Innenstadt, umgeben von historischen Sehenswürdigkeiten, zahlreichen Hotels und Ferienwohnungen, Restaurants, Parkanlagen, Kinos, Naturschwimmbad und Hallenbad sowie Theater und Museen. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln sind Sie innerhalb von 30 Minuten am Ostseestrand. Auf Wunsch erhalten Sie Informationen zur Anreise und Übernachtungsmöglichkeiten.



Bildung und Urlaub in Tagungshotels

Genießen Sie Ihre Weiterbildung mit dem **Rundum-sorglos-und-entspannt-Paket** im Lindner Hotel**** auf Sylt, im Cliff Hotel***** auf Rügen, im Bio-Seehotel**** in Zeulenroda oder im Seminarhotel Pegasus, nah der Elbmündung in Norddeutschland. Neben der Weiterbildung in der angenehmen Atmosphäre der gepflegten (auch vier-/fünf-Sterne-) Hotels genießen Sie die Ruhe im Einzelzimmer, nutzen kostenfrei Sauna und Schwimmbad, und sind vom Frühstück übers Mittagessen bis hin zum Nachmittagskaffe, teilweise auch inklusive Abendessen, auch kulinarisch gut versorgt.

Möglichkeiten der finanziellen Förderung



Die Bildungsprämie (Bundesministerium für Bildung und Forschung)

Wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen unter 20.000€ (40.000€ bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt, können Sie den Prämiegutschein erhalten. Auch Berufsrückkehrende und Mütter/Väter in Elternzeit können den Prämiegutschein bekommen.

Mit dem Prämiegutschein übernimmt der Bund 50% Ihrer Weiterbildungskosten, maximal 500€ im Jahr. Sie können den Prämiegutschein unbürokratisch und schnell in einem Beratungsgespräch (kostenlose Info-Hotline 0800 2623 000) erhalten. Der Gutschein muss vor dem Besuch der Veranstaltung ausgestellt werden. Den Infolyer finden Sie auf meiner Homepage unter *downloads*.

Weiterbildungsbonus Schleswig-Holstein

Mit dem Weiterbildungsbonus werden Seminarkosten der beruflichen Weiterbildung für Beschäftigte, Auszubildende, InhaberInnen von Kleinbetrieben und FreiberuflerInnen gefördert. Der Zuschuss zu der beruflichen Weiterbildungsmaßnahme aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds umfasst 50 Prozent der zuwendungsfähigen Seminarkosten, höchstens jedoch 2.000 Euro der Gesamtmaßnahme, der/die ArbeitgeberIn zahlt die restlichen Kosten. Ausführliche Infos:

[http://www.schleswig-](http://www.schleswig-holstein.de/Bildung/DE/InfonetzWeiterbildung/Foerdermoeglichkeiten/Kmu/beschaefigteKMU_node.html)

[holstein.de/Bildung/DE/InfonetzWeiterbildung/Foerdermoeglichkeiten/Kmu/beschaefigteKMU_node.html](http://www.schleswig-holstein.de/Bildung/DE/InfonetzWeiterbildung/Foerdermoeglichkeiten/Kmu/beschaefigteKMU_node.html)

Steuerlich absetzbar

Fortbildungskosten können - einschließlich der für Anreise und Übernachtung anfallenden Kosten und Verpflegungsmehraufwand - als „Werbungskosten“ in der Einkommenssteuererklärung abgesetzt werden.

Kursleitung Autogenes Training



Autogenes Training (AT) ist hierzulande der Klassiker unter den Entspannungstechniken. Es ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren, bei dem sich die Übenden in einen selbst erzeugten (autogenen) Ruhezustand versetzen. Die positiven Effekte dieses Entspannungsverfahrens, das eine Art Selbsthypnose darstellt, sind wissenschaftlich belegt.

Als Kursleitung leiten Sie die Übenden an, die Formeln des AT umzusetzen, so dass die Übenden bei sich auf körperlicher und psychischer Ebene Entspannung hervorrufen. In den Reflexionsgesprächen unterstützen Sie als Kursleitung die Übenden bei der Behebung von Schwierigkeiten und der Linderung möglicher Ängste und Widerstände.

Die Ausbildungen entsprechen den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten als auch inhaltlich.

Zielgruppe dieser Ausbildung sind die im GKV-Leitfaden Prävention genannten Berufsgruppen (der Pädagogik, Medizin und Therapie).

Methoden die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Gruppengespräche, Lehrproben

Supervision Die Kursteilnehmenden haben die Möglichkeit, innerhalb von sechs Monaten nach dem Besuch des Seminars ihre ersten Erfahrungen als Kursleitung in einer Gruppensupervision zu reflektieren und ggf. noch offene Fragen zu klären. Die Kosten für die Supervision sind in der Kursgebühr enthalten.

Als **Bildungsurlaub** anerkannt in:

Berlin, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt, Saarland.

- Inhalte**
- Geschichte, Theorie und Praxis des Autogenen Trainings
 - Grundlagen der Stresstheorie, psychophysischen Entspannungsreaktion
 - Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten + Widerständen der Teilnehmenden
 - Besonderheiten bei Kursen mit Kindern und Jugendlichen
 - Kurs-Planung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
 - Eigenübungen
 - Arbeiten mit Gruppen
 - Lehrprobe

Termine

AT.A.15: **13.-15.02.2015, 9-17 Uhr + Supervision (3 Std.), 35 UE**

AT.B.15: **05.-07.06.2015, 9-17 Uhr + Supervision (3 Std.), 35 UE**

NEU! 09.-11.10.2015, Fr. 16 Uhr - So. 16 Uhr + SV, max. 4 Teilnehmende!

Für die Nachbereitung des Lernstoffes so wie für die Ausarbeitung der Lehrproben benötigen Sie außerhalb der Kurszeiten Zeit.

Ort

Christina Knorr, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt

Kosten

380€ p. P. (Umsatzsteuer befreit gem. §4 Abs. 21 UStG)
(Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen, Zertifikat, Konzept (Kursaufbau) für Präventionskurs, Gruppensupervision 180 Min.) **max. zehn Teilnehmende**

Zertifikat

Nach bestandener Lehrprobe erhalten Sie das Zertifikat:
Kursleitung Autogenes Training

Kursleitung Progressive Muskelrelaxation



Mit der **Progressive Muskelrelaxation** (PMR) nach Jacobson, die auch Progressive Muskelentspannung (PME) genannt wird, wird die Tiefenentspannung durch gezieltes Anspannen und Entspannen von einzelnen Muskeln und Muskelpartien erreicht. Mit der Zeit wird eine spürbare Entspannung der Muskeln erzielt und die Körperwahrnehmung geschult, so dass mit der Zeit die spontane Entspannung der Muskulatur möglich wird.

Als Kursleitung leiten Sie die Übenden dazu an, die PMR umzusetzen, so dass die Übenden bei sich auf körperlicher und psychischer Ebene Entspannung hervorrufen. In den Reflexionsgesprächen unterstützen sie als Kursleitung die Übenden bei der Behebung von Schwierigkeiten und der Linderung möglicher Ängste und Widerstände.

Die Ausbildungen entsprechen den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten als auch inhaltlich.

Zielgruppe dieser Ausbildung sind die im GKV-Leitfaden Prävention genannten Berufsgruppen (der Pädagogik, Medizin und Therapie).

Methoden die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Gruppengespräche, Lehrproben

Supervision Die Kursteilnehmenden haben die Möglichkeit, innerhalb von sechs Monaten nach dem Besuch des Seminars ihre ersten Erfahrungen als Kursleitung in einer Gruppensupervision zu reflektieren und ggf. noch offene Fragen zu klären. Die Kosten für die Supervision sind in der Kursgebühr enthalten.

Als **Bildungsurlaub** anerkannt in:

Berlin, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt, Saarland.

Inhalte

- Geschichte, Theorie und Praxis der Progressiven Muskelrelaxation
- Grundlagen der Stresstheorie, psychophysischen Entspannungsreaktion
- Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten + Widerständen der Teilnehmenden
- Besonderheiten bei Kursen mit Kindern und Jugendlichen
- Kurs-Planung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
- Eigenübungen
- Arbeiten mit Gruppen
- Lehrprobe

Termine

PMR.A.15: **28.-30.03.2015, jeweils 9-17 Uhr + Supervision (3 Std.), 35UE**
PMR.B.15: **03.-05.07.2015, jeweils 9-17 Uhr + Supervision (3 Std.), 35UE**

Für die Nachbereitung des Lernstoffes so wie für die Ausarbeitung der Lehrproben benötigen Sie außerhalb der Kurszeiten Zeit.

Ort

Christina Knorr, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt

Kosten

380€ p. P. (Umsatzsteuer befreit gem. §4 Abs. 21 UStG)
(Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen, Zertifikat, Konzept (Kursaufbau) für Präventionskurs, Gruppensupervision 180 Min.) **max. zehn Teilnehmende**

Zertifikat

Nach bestandener Lehrprobe erhalten Sie das Zertifikat:
Kursleitung Progressive Muskelrelaxation

Kursleitung Stressbewältigung



Die theoretische Grundlage des Kurses bildet das Stressimpfungstraining (SIT) des US-amerikanischen Psychotherapeuten Donald Meichenbaum. Er gilt als einer der Gründer der kognitiven Verhaltenstherapie. Das Stressimpfungstraining dient dazu, Stress hervorrufende Ereignisse zu bewältigen und die Balance zwischen Anforderungen und Entspannung zu finden.

Als Kursleitung für Stressbewältigung beraten Sie Gruppen und Einzelpersonen zum Thema Stressmanagement und Stressbewältigung. Sie unterstützen sie beim Erarbeiten praktikabler Bewältigungsstrategien und deren Umsetzung. In der Ausbildung wird Ihnen eine Kombination aus theoretischem Wissen und umfangreicher Methodenkompetenz vermittelt, die Sie zur zielgruppengerechten Auswahl an Maßnahmen befähigt.

Die Ausbildungen entsprechen den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten als auch inhaltlich.

Zielgruppe dieser Ausbildung sind die im GKV-Leitfaden Prävention genannten Berufsgruppen: Psychologinnen, Sozialpädagogen, Lehrerinnen, Sozialwissenschaftler, Gesundheitswissenschaftlerinnen u.ä.

Methoden die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Gruppengespräche, Lehrproben

Supervision Die Kursteilnehmenden haben die Möglichkeit, innerhalb von sechs Monaten nach dem Besuch des Seminars ihre ersten Erfahrungen als Kursleitung in einer Gruppensupervision zu reflektieren und ggf. noch offene Fragen zu klären. Die Kosten für die Supervision sind in der Kursgebühr enthalten.

- Inhalte**
- Grundlagen der Stresstheorie, psychophysischen Entspannungsreaktion
 - Kursplanung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
 - Einsatz von Methoden/Techniken zur Stressvermeidung, Stressreduktion und Stressbewältigung auf der emotionalen, somatischen, kognitiven, behavioralen Ebene
 - Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten, Widerständen der Teilnehmenden
 - Eigenübungen
 - Kurs-Planung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
 - Arbeit mit Gruppen
 - Lehrprobe

Termine SB.A.15: **24.-26.04.2015, jeweils 9-17 Uhr + Supervision (3 Std.), 35 UE**
SB.B.15: **04.-06.12.2015, jeweils 9-17 Uhr + Supervision (3 Std.), 35 UE**

Für die Nachbereitung des Lernstoffes so wie für die Ausarbeitung der Lehrproben benötigen Sie außerhalb der Kurszeiten Zeit.

Ort **Christina Knorr, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten **380€ p. P.** (Umsatzsteuer befreit gem. §4 Abs. 21 UStG)
(Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen, Zertifikat, Konzept (Kursaufbau) für Präventionskurs, Gruppensupervision 180 Min.) **max. zehn Teilnehmende**

Zertifikat Nach bestandener Lehrprobe erhalten Sie das Zertifikat:
Kursleitung Stressbewältigung

Kursleitung **Entspannungstraining für Kinder+Jugendliche**



Auch Kinder und Jugendliche leiden unter Stress. Sie zeigen dies z.B. durch äußerliche Unruhe, Unkonzentriertheit, Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten. Neben Ihrer Aufgabe, die Kinder, Jugendlichen und Familien bei der Reduzierung möglicher Ursachen (familiäre Konflikte, Über-/Unterforderung u. a.) zu unterstützen, bieten Sie durch den Einsatz von Entspannungstechniken Entlastung bei der

Stressbewältigung.

In dieser Ausbildung erwerben Sie fundierte Kenntnisse für die Planung, den Aufbau und die Durchführung von alters- und entwicklungsgerechten Entspannungskursen für Kinder und Jugendliche. Neben dem altersgerechten Einsatz des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation lernen Sie weitere geeignete Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche kennen und erfahren mehr über die Besonderheiten bei der Vermittlung an Kinder und Jugendliche.

Methoden die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Gruppengespräche, Lehrproben

Inhalte

- Autogenes Training/Progressive Muskelrelaxation mit Kindern/Jugendlichen
- Fantasiereisen, meditative Spiele, Stilleübungen, Atemspiele, Mandalas
- Körpererfahrungs- und Massagespiele
- methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit
- Kurseinheiten nach Zielgruppen: Kinder, Jugendliche, Schulklassen, Eltern-Kind- Gruppen u.a.
- Kurs-Planung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
- Eigenübungen
- Lehrprobe

Termine

ET.A.15: **17.-18.01.2015, jeweils 9-17 Uhr, 22 UE**

ET.B.15: **04.-05.05.2015, jeweils 9-17 Uhr, 22 UE**

NEU! 13.-15.11.2015, Fr. 16 Uhr - So. 16 Uhr + SV, max. 4 Teilnehmende!

Für die Nachbereitung des Lernstoffes so wie für die Ausarbeitung der Lehrproben benötigen Sie außerhalb der Kurszeiten Zeit.

Ort

Christina Knorr, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt

Kosten

260€ p. P. (Umsatzsteuer befreit gem. §4 Abs. 21 UStG)

(Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen, Zertifikat, Konzept (Kursaufbau) für Präventionskurs, Gruppensupervision 180 Min.) **max. zehn Teilnehmende**

Zertifikat

EntspannungstrainerIn für Kinder und Jugendliche

Vorkenntnisse

Für das Zertifikat EntspannungstrainerIn für Kinder und Jugendliche ist das Zertifikat *Kursleitung Autogenes Training* oder *Kursleitung Progressive Muskelrelaxation* Voraussetzung.

Kompaktseminar

EntspannungstrainerIn

Autogenes Training + Entspannungstraining für Kinder/Jugendliche



In dieser Woche lernen Sie den sicheren Einsatz des Autogenes Trainings für jede Altersgruppe. Das klassische AT für Erwachsene, sowie die kindgerechte Gestaltung von Kursen.

Die Ausbildungen entsprechen den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten als auch inhaltlich.

Methoden die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Gruppengespräche, Lehrproben

Supervision Die Kursteilnehmenden haben die Möglichkeit, innerhalb von sechs Monaten nach dem Besuch des Seminars ihre ersten Erfahrungen als Kursleitung in einer Gruppensupervision zu reflektieren und ggf. noch offene Fragen zu klären. Die Kosten für die Supervision sind in der Kursgebühr enthalten.

Als **Bildungsurlaub** anerkannt in: **Berlin, Brandenburg, Saarland, Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt.**

Inhalte

- Geschichte, Theorie und Praxis des Autogenen Trainings
- Grundlagen der Stresstheorie, psychophysischen Entspannungsreaktion
- Autogenes Training/Progressive Muskelrelaxation mit Kindern/Jugendl.
- Fantasiereisen, meditative Spiele, Stilleübungen, Atemspiele, Mandalas
- Körpererfahrungs- und Massagespiele
- methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit
- Kurseinheiten nach Zielgruppen: Kinder, Jugendliche, Schulklassen, Eltern-Kind- Gruppen u.a.
- Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten, Widerständen der Teilnehmenden
- Arbeiten mit Gruppen
- Kurs-Planung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
- Eigenübungen
- Lehrprobe

Termine AT-ET.A.15: **23.-27.03.2015, jeweils 9-17 Uhr + Supervision (3 Std.)**

Für die Nachbereitung des Lernstoffes so wie für die Ausarbeitung der Lehrproben benötigen Sie außerhalb der Kurszeiten Zeit.

Ort Christina Knorr, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt

Kosten **544€ p. P.** (Umsatzsteuer befreit gem. §4 Abs. 21 UStG) (Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen, Zertifikate, Konzepte (Kursaufbau) für Präventionskurse, Gruppensupervision 180 Min.) **max. zehn Teilnehmende**
15% Ermäßigung gegenüber Einzelbuchung

Zertifikate Nach bestandener Lehrprobe erhalten Sie das Zertifikate:

- **EntspannungstrainerIn**
 - **EntspannungstrainerIn für Kinder und Jugendliche**
 - **Kursleitung Autogenes Training**

Das Rundum-sorglos-und-entspannt-Paket im BioSeehotel Zeulenroda****



Kompaktseminar Weiterbildung zur EntspannungstrainerIn Autogenes Training + Entspannungstraining für Kinder/Jugendliche

Die Seminarbeschreibung finden Sie auf Seite 10

Termin AT-ET.B.15: **03.-07.08.2015, Montag, 10 Uhr bis Freitag, 16 Uhr**

Für die Nachbereitung des Lernstoffes so wie für die Ausarbeitung der Lehrproben benötigen Sie außerhalb der Kurszeiten Zeit.

Ort BioSeehotel Zeulenroda (www.bio-seehotel-zeulenroda.de)

Kosten **790€ p. P.** (Umsatzsteuer befreit gem. §4 Abs. 21 USTG)

Im Preis enthalten **Seminar, Tagungsgetränke, Kaffeepausen, Mittagessen** inkl. einem Softgetränk und einem Heißgetränk, Seminarunterlagen, Zertifikate, Konzept (Kursaufbau) für Präventionskurs, Gruppensupervision 180 Min.

zzgl. **356€** für 4 Übernachtungen im **Einzelzimmer, Frühstücksbuffet**, Nutzung des **Sauna- und Fitnessbereiches, Leihbademantel** und kostenfreier Parkplatz am Haus

Kompaktseminar

EntspannungsTrainerIn

Progressive Muskelrelaxation + Entspannungstraining für Ki/Ju



In dieser Woche lernen Sie den sicheren Einsatz der PMR für jede Altersgruppe. Die klassische PMR für Erwachsene, sowie die kindgerechte Gestaltung von Kursen.

Die Ausbildungen entsprechen den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten als auch inhaltlich.

Methoden die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Gruppengespräche, Lehrproben

Supervision Die Kursteilnehmenden haben die Möglichkeit, innerhalb von sechs Monaten nach dem Besuch des Seminars ihre ersten Erfahrungen als Kursleitung in einer Gruppensupervision zu reflektieren und ggf. noch offene Fragen zu klären. Die Kosten für die Supervision sind in der Kursgebühr enthalten.

Inhalte

- Geschichte, Theorie und Praxis der Progressiven Muskelrelaxation
- Grundlagen der Stresstheorie, psychophysischen Entspannungsreaktion
- Autogenes Training/Progressive Muskelrelaxation mit Kindern/Jugendl.
- Fantasiereisen, meditative Spiele, Stilleübungen, Atemspiele, Mandalas
- Körpererfahrungs- und Massagespiele
- methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit
- Kurseinheiten nach Zielgruppen: Kinder, Jugendliche, Schulklassen, Eltern-Kind- Gruppen u.a.
- Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten + Widerständen der Teilnehmenden
- Arbeiten mit Gruppen
- Kurs-Planung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
- Eigenübungen
- Lehrprobe

Termine PMR-ET.A.15: **20.-24.07.2015, jeweils 9-17 Uhr + Supervision (3 Std.)**

Für die Nachbereitung des Lernstoffes so wie für die Ausarbeitung der Lehrproben benötigen Sie außerhalb der Kurszeiten Zeit.

Ort **Christina Knorr, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten **544€ p. P.** (Umsatzsteuer befreit gem. §4 Abs. 21 UStG)
(Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen, Zertifikat, Konzept (Kursaufbau) für Präventionskurs, Gruppensupervision 180 Min.) **max. zehn Teilnehmende**
15% Ermäßigung gegenüber Einzelbuchung

Zertifikate Nach bestandener Lehrprobe erhalten Sie die Zertifikate:

- **EntspannungstrainerIn**
 - **Kursleitung Progressive Muskelrelaxation**
 - **EntspannungstrainerIn für Kinder und Jugendliche**

Kompaktseminar

StressmanagementTrainerIn

Kursleitung Stressbewältigung + Autogenes Training



In der Ausbildung erwerben Sie umfassendes Wissen über die individuellen physiologischen und psychologischen Auswirkungen von Stress, sowie über den Einsatz adäquater Bewältigungsstrategien und dem Autogenen Training. Die Kombination aus theoretischem Wissen und einer umfangreichen Methodenkompetenz befähigt Sie zur zielgruppengerechten Auswahl an Maßnahmen.

Methoden die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Gruppengespräche, Lehrproben

Supervision Die Kursteilnehmenden haben die Möglichkeit, innerhalb von sechs Monaten nach dem Besuch des Seminars ihre ersten Erfahrungen als Kursleitung in einer Gruppensupervision zu reflektieren und ggf. noch offene Fragen zu klären. Die Kosten für die Supervision sind in der Kursgebühr enthalten.

Als **Bildungsurlaub** anerkannt in: **Hamburg, Berlin, Brandenburg, Saarland, Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt.**

- Inhalte**
- Einsatz von Methoden/Techniken zur Stressvermeidung, Stressreduktion und Stressbewältigung auf der emotionalen, somatischen, kognitiven, behavioralen Ebene
 - Geschichte, Theorie und Praxis des Autogenen Trainings
 - Grundlagen der Stresstheorie, psychophysischen Entspannungsreaktion
 - Kursplanung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
 - Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten, Widerständen der Teilnehmenden
 - Besonderheiten bei Kursen mit Kindern und Jugendlichen
 - Eigenübungen
 - Kurs-Planung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
 - Arbeit mit Gruppen
 - Lehrprobe

Termine SB-AT.B.15: **18.-23.05.2015, jeweils 9-17 Uhr + Supervision (3 Std.)**

Für die Nachbereitung des Lernstoffes so wie für die Ausarbeitung der Lehrproben benötigen Sie außerhalb der Kurszeiten Zeit.

Ort **Christina Knorr, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten **646€ p. P.** (Umsatzsteuer befreit gem. §4 Abs. 21 UStG)
15% Ermäßigung gegenüber Einzelbuchung

(Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen, Zertifikat, Konzept (Kursaufbau) für Präventionskurs, Gruppensupervision 180 Min.) **max. zehn Teilnehmende**

Zertifikate Nach bestandener Lehrprobe erhalten Sie die Zertifikate:
- **Kursleitung Stressbewältigung**
- **Kursleitung Autogenes Training**

Das Rundum-sorglos-und-entspannt-Paket im Cliff Hotel ***** Rügen



Kompaktseminar **StressmanagementTrainerIn** Kursleitung Stressbewältigung und Autogenes Training

Die Seminarbeschreibung finden Sie auf Seite 13

Termin	SB-AT.B.15: 26.-31.07.2015, Montag, 10 Uhr bis Freitag, 16 Uhr
	Für die Nachbereitung des Lernstoffes so wie für die Ausarbeitung der Lehrproben benötigen Sie außerhalb der Kurszeiten Zeit.
Ort	Cliff Hotel***** Rügen (www.cliff-hotel.de)
Kosten	890€ p. P. (Umsatzsteuer befreit gem. §4 Abs. 21 UStG)
Im Preis enthalten	Seminar, Tagungsgetränke, Kaffeepausen, Mittagessen inkl. einem Softgetränk, Seminarunterlagen, Zertifikate, Konzept (Kursaufbau) für Präventionskurs, Gruppensupervision 180 Min.
zzgl.	550€ für 5 Übernachtungen im Einzelzimmer, Frühstückbuffet, Nutzung des „RÜLAX2-Beauty & SPA Bereich, Leihbademantel und Wellnessslipper, kostenfreies Parken.

Das Rundum-sorglos-und-entspannt-Paket im Lindner Hotel **** Sylt



Kompaktseminar **Stressmanagement-TrainerIn** Kursleitung Stressbewältigung und Autogenes Training

Die Seminarbeschreibung finden Sie auf Seite 13

Termin	SB-AT.A.15: 26.-31.01.2015, Montag, 10 Uhr bis Freitag, 16 Uhr
	Für die Nachbereitung des Lernstoffes so wie für die Ausarbeitung der Lehrproben benötigen Sie außerhalb der Kurszeiten Zeit.
Ort	Lindner Hotel**** Sylt (http://www.lindner.de)
Kosten	895€ p. P. (Umsatzsteuer befreit gem. §4 Abs. 21 USTG) Bildungsprämie möglich (447,50€)
Im Preis enthalten	Seminar, Tagungsgetränke, Kaffeepausen, Mittagessen inkl. einem Softgetränk, Seminarunterlagen, Zertifikate, Konzept (Kursaufbau) für Präventionskurs, Gruppensupervision 180 Min.
zzgl.	465€ für 5 Übernachtungen im Einzelzimmer, Frühstückbuffet, freie Nutzung von Schwimmbad, Sauna und Dampfbad

Entspannungspädagogin/-pädagoge



Diese Ausbildung beinhaltet die Vermittlung umfassender Kenntnisse im Bereich der Entspannung und Stressbewältigung. Neben der Vermittlung der theoretischen Inhalte wird die Ausbildung durch die praktischen Übungen und den anschließenden Erfahrungsaustausch und Diskurs geprägt. Sie können sich mit dieser Ausbildung ein neues Berufsfeld im Bereich Entspannung und Stressmanagement erschließen oder das Gelernte in ihre derzeitige Tätigkeit integrieren.

Methoden die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Gruppengespräche, Lehrproben

Supervision Die Kursteilnehmenden haben die Möglichkeit, innerhalb von sechs Monaten nach dem Besuch des Seminars ihre ersten Erfahrungen als Kursleitung in einer Gruppensupervision zu reflektieren und ggf. noch offene Fragen zu klären. Die Kosten für die Supervision sind in der Kursgebühr enthalten.

Als **Bildungsurlaub** bisher anerkannt in: **Berlin, Brandenburg, Saarland, Rheinland-Pfalz.** Die Anerkennung in weiteren Bundesländern folgt.

Inhalte entsprechen den Kursen

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Stressbewältigung
- Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche

Termine **Kurs A: 13.-15.03.2015, 10.-12.04.2015, 08.-10.05.2015, 12.-14.06.2015, 10.-12.07.2015**

jeweils Fr.: 16-20 Uhr, Sa.: 10-18 Uhr, So.: 10-16 Uhr

Kurs B: 11.-13.09.2015, 9.-11.10.2015, 13.-15.11.2015, 11.-13.12.2015, 15.-17.01.2016

jeweils Fr.: 16-20 Uhr, Sa.: 10-18 Uhr, So.: 10-16 Uhr

5 Blockseminare (à 2,5 Tage), 115 UE + Selbststudium

Das Präsenzstudium findet an fünf Intensivwochenenden (Fr./Sa./So.) statt. Hinzu kommen Eigenübungen, Studium der Fachliteratur und Vorbereitung der Lehrprobe außerhalb der Kurszeiten.

Ort **Christina Knorr, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten **1150€ p. P.** (Umsatzsteuer befreit gem. §4 Abs. 21 UStG)
(Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen, Zertifikat, Konzept (Kursaufbau) für Präventionskurs, Gruppensupervision 180 Min.)
max. zehn Teilnehmende
Förderung durch WeiterBildungsBonus möglich! (Seite 4)

Zertifikate Nach bestandener Lehrprobe erhalten Sie die Zertifikate:

- **Entspannungspädagogin/-pädagoge**
 - **Kursleitung Stressbewältigung**
 - **Kursleitung Autogenes Training**
 - **Kursleitung Progressive Muskelrelaxation**
 - **Kursleitung Entspannungstraining für Kinder +Jugendliche**

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Für alle Veranstaltungen gelten folgende Teilnahmebedingungen:

Anmeldung

Eine Anmeldung ist persönlich, telefonisch oder schriftlich möglich. Sie wird gültig, wenn eine Anzahlung von mindestens 50% der Seminarkosten eingegangen ist und eine schriftliche oder mündliche Anmeldung vorliegt. Erst dann gilt der Platz als reserviert. Da die Anzahl der Teilnehmenden begrenzt ist, wird bei Überbelegung nach der Reihenfolge der Anmeldungen vorgegangen. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Der Restbetrag ist spätestens zwei Wochen vor Seminarbeginn zu zahlen.

Zertifikat

Ein Zertifikat wird nur nach regelmäßiger Teilnahme (mindestens 90%) und nach bestandener Lehrprobe ausgestellt.

Rücktritt

Bei Rücktritt bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird die Gebühr vollständig zurückerstattet. Bei einem Rücktritt bis zu zwei Wochen vor Kursbeginn ist die Hälfte der Kursgebühr fällig und bei einem Rücktritt innerhalb von 14 Tagen vor Seminarbeginn müssen die vollen Kursgebühren gezahlt werden, sollte der Platz nicht neu vergeben werden können.

Verantwortung

Es wird eine normale psychische und physische Belastbarkeit der Teilnehmenden vorausgesetzt. Die Teilnahme an allen Einzel- und Gruppenveranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung und ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Therapie. Sie nehmen an allen Veranstaltungen in eigener Verantwortung teil. Bei Fragen oder Zweifeln sprechen Sie mich bitte an.

Haftung

Jede/r Teilnehmende ist während einer Veranstaltung für sich selbst verantwortlich. Christina Knorr – Coaching, Supervision, Entspannung haftet für eigenes Verschulden und das Verschulden ihrer Erfüllungsgehilfen nur im Falle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Eine darüber hinausgehende Haftung – gleichgültig aus welchem Rechtsgrund – ist ausgeschlossen. *Christina Knorr – Coaching, Supervision, Entspannung* haftet weder für Schäden die auf der An- oder Heimreise, noch für solche, die während der Veranstaltung entstehen. Gerichtsstand ist Lübeck.

Sollte ein Kurs aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl oder Erkrankung der Trainerin nicht zustande kommen, wird die Kursgebühr vollständig erstattet. Schadensersatzansprüche können nicht geltend gemacht werden.

Salvatorische Klausel

Sollte eine Bestimmung dieser Geschäftsbedingungen unwirksam sein, wird die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen davon nicht berührt. Die Parteien verpflichten sich, anstelle einer unwirksamen Bestimmung eine dieser Bestimmung möglichst nahekommende wirksame Regelung zu treffen.

Sonderabsprachen und Kulanzregelungen müssen schriftlich bestätigt sein.

Alle Angaben im Seminarprogramm sind ohne Gewähr.

Anmeldung

Vorname Name

Anschrift

Geb.-Datum (bei Seminaren mit Zertifikaten)

Telefon

E-Mail

- Ich habe die Bezuschussung durch die Bildungsprämie beantragt und begleiche den Rechnungsbetrag anteilig mit dem Prämiegutschein.
- Für meine Teilnahme beantrage ich die Freistellung (Bildungsurlaub) und benötige eine Anmelde- und Teilnahmebescheinigung mit zeitlichen Angaben.

Ich melde mich für folgende Veranstaltungen (Seminarnummer + Seminartitel) an:

Anmerkungen: _____

Die AGB sind mir bekannt. Ich erkenne sie mit meiner Anmeldung zur o.g. Veranstaltung an.

Datum: _____ **Unterschrift:** _____