



“

*Neuer Start  
2022  
Ausbildung zum  
Entspannungs- und  
ResilienztrainerIn*

*[www.tanja-raepple.com](http://www.tanja-raepple.com)*

**Ausbildung zum/zur Entspannungs- und ResilienztrainerIn**

Zertifiziert durch die Heilpraktikerschule Medica Vita Ulm-Günzburg

**Entspannung ist ein wichtiger Teil der therapeutischen Arbeit.**

Hektik, Stress und Leistungsdruck bestimmen bei vielen Menschen den Alltag. Es können dadurch auf Dauer psychische und physische Erkrankungen entstehen.

Jeder Mensch geht unterschiedlich mit Stress bzw. Krisen um. Dies hängt sehr stark von der persönlichen Resilienz (seelische Widerstandskraft) ab. Früher dachte man, dass sie nicht beeinflussbar sei, sondern vielmehr angeboren. Dem ist jedoch nicht so. Die Resilienz kann durch bestimmte Übungen und Techniken sehr wohl beeinflusst werden, damit der Mensch eine Krise ohne großartige Beeinträchtigung überstehen und wieder in seine Ursprungskraft zurückfinden kann.

In dieser Ausbildung erlernen Sie unterschiedliche Entspannungsverfahren und Techniken zur Veränderung der Resilienz sowie grundsätzliche Informationen im Bereich Psychosomatik.

Entspannung wird unterschiedlich empfunden, weswegen diese Ausbildung wissenschaftlich fundierte Entspannungstechniken, wie Progressive

Muskelrelaxation und Autogenes Training sowie weitere Entspannungsmöglichkeiten vermittelt. Damit erlernen Sie auf verschiedene Bedürfnisse ihrer Klienten einzugehen.

Die Dozentinnen sind Spezialisten mit langjähriger Erfahrung.

### **Ausbildungsinhalte:**

- Stress, Ursachen und seine Folgen – Psychosomatik
- Resilienz erkennen und stärken
- Verantwortungsvoller Umgang mit Klienten
- Aufbau eines Entspannungskurses
- Entspannung erfahren und anleiten
- Bewusster Einsatz der Stimme und Sprache
- Autogenes Training (Kursleiterschein)
- Progressive Muskelrelaxation (Kursleiterschein)
- Wirkung von Klangschalen in der Einzel- und Gruppenanwendung
- 2-Punkt mit Herz (Quantenheilung/Matrix)
- Heartmath® – Stressreduktion durch Herzatmung und positiver Emotionen (nachweisbar durch HRV-Messung)
- Wirkung und Wichtigkeit von Berührung kombiniert mit Intentionen mit praktischen Übungen zur Selbst- und Partnermassage
- Klopfakupressur – auflösen von negativen Gedanken und Mustern, Stärkung der Resilienz
- Energetische Wirbelsäulenaufrichtung
- Meditation
- Heilarbeit mit Chakren
- Achtsamkeits- und Körperübungen
- Prüfungstag für AT und PMR

### **Dozententeam:**

Sandra Merkle (Resilienz, Klangschalen, 2-Punkt-Methode mit Herz und Heartmath®, Berührung)

Tanja Räßle (Resilienz, Psychosomatik, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Heilarbeit mit den Chakren, Körperübungen)

### **Seminartermine:**

#### **2-Punkt mit Herz (Quantenheilung/Matrix)**

Freitag 18.02.2022, 14.00–18.00h

Samstag 19.02.2022, 9.00–18.00h

### **Einführung, Theorie, Autogenes Training**

Freitag, 13.05.2022, 14.00–18.00h  
Samstag, 14.05.2022, 9.00–18.00h  
Sonntag, 15.05.2022, 9.00–18.00h

**Wirkung von Berührung in Verbindung mit Intentionen, Aufbau eines therapeutischen Gespräches**

Samstag 21.05.2022, 9.00h–18.00h

**Entspannte Kommunikation**

Sonntag 22.05.2022, 9.00–18.00h

**Energetische Wirbelsäulenaufrichtung**

Freitag 10.06.2022, 13.00–18.00h

**Prüfungstag Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation**

Samstag 11.06.2022, 9.00–18.00h

**HeartMath®**

Samstag 25.06.2020, 9.00–18.00h

Sonntag 26.06.2020, 9.00–18.00h

**Klopfakupressur, auflösen von negativen Gedanken und Mustern, Stärkung der Resilienz**

Freitag 15.07.2022, 14.00h–18.00h

Samstag 16.07.2022, 9.00h–18.00h

**Heilarbeit mit Chakren Achtsamkeitsübungen, Meditation und Körperübungen**

Sonntag 17.07.2022, 9.00–18.00h

**Entspannung und Transformation durch Klangschalen für Gruppen und Einzelpersonen**

Samstag 24.09.2022, 9.00h–18.00h

Sonntag 25.09.2022, 9.00h–18.00h

**Progressive Muskelrelaxation und Körperübungen**

Samstag, 15.10.2022, 9.00–18.00h

Sonntag, 16.10.2022, 9.00–18.00h

**Seminarort:**

Seminarraum Sandra Merkle

Hopfenweg 16

89250 Senden

## **Kosten**

2.615-€ inklusive Skript und Zertifikate

## **Teilnehmeranzahl**

Minimal 6 und maximal 12 Teilnehmer

## **Voraussetzung:**

Körperliche und psychische Gesundheit

## **Bitte mitbringen:**

evtl. dicke Socken, Schreibmaterial, eventuell Getränke und Essen

## **Beschreibung der Kursinhalte**

### **Autogenes Training**

Autogenes Training ist eine Form der konzentrierten Selbstentspannung. Durch Autosuggestion von Ruhe, Schwere und Wärme, kommen Körper und Geist in eine Tiefenentspannung. Innere Ruhe und Gelassenheit breiten sich aus und führen zu einer positiveren Lebenseinstellung. Diese Entspannungsmethode beeinflusst u. a. das vegetative Nervensystem und kann sich positiv auf die Durchblutung, auf den Pulsschlag und auf die Atmung auswirken.

Sie erhalten nach vollbrachter Prüfung den AT-Kursleiterschein.

### **Progressive Muskelrelaxation**

Bei der progressiven Muskelrelaxation handelt es sich um ein körperorientiertes Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurze Zeit gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Durch das Anspannen und wieder loslassen kann eine tiefe mentale Entspannung erreicht werden.

Sie erhalten nach vollbrachter Prüfung den PMR-Kursleiterschein.

### **Meditation**

Meditation wird seit je her in vielen Kulturen und fast allen Religionen angewendet, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und in seine Mitte zu kommen. Meistens meditiert man im Sitzen, aber auch im Stehen, gehen und liegen kann meditiert werden. Es wird versucht ein Zustand der Stille zu erreichen. Der Geist soll sich im Hier und Jetzt befinden und für einen Moment alles belastende „über Bord“ werfen“. Die in diesem Modul erlernten Meditationstechniken können Sie als Entspannungstrainer in den unterschiedlichsten Anwendungsbereichen einsetzen und sowohl Sie als auch Ihre Klienten werden von den Wirkungen profitieren.

## **Entspannte Kommunikation**

Stress entsteht oftmals aus einer fehlerhaften Kommunikation, sei es im privaten oder beruflichen Bereich. Es gibt unterschiedliche Kommunikationsmodelle. In dieser Ausbildung erfahren Sie Einblicke aus der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg, der Gesprächspsychotherapie nach Rogers sowie der lösungsorientierten Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer. *Entspannte Kommunikation = entspannter leben!*

## **Heilarbeit mit Chakren – die Energiewirbel unseres Seins**

Der menschliche Körper besitzt Energiezentren, welche das elektromagnetische Feld des Menschen regulieren und verteilen. Diese Energiezentren werden als Chakren bezeichnet, was so viel bedeutet wie „Rad“ oder Energiewirbel. Es existieren sieben dieser Hauptenergiezentren im Inneren unseres Körpers. Sie verlaufen entlang der Wirbelsäule und versorgen unseren Körper über sogenannte Nadis (Energiekanäle) mit Energie. Jedes dieser Chakren ist einer bestimmten Organfunktion zugeordnet und wirkt auf dieses in vielfacher Weise ein: geistig, seelisch und spirituell und sie sind somit an allen unseren Seins-Zuständen beteiligt bzw. beeinflussen diese.

Im Rahmen der Ausbildung zum EntspannungstherapeutIn/ EntspannungstrainerIn lernen Sie die Funktionsweise dieser sieben Hauptchakren kennen und mit welchen Möglichkeiten Sie diese Chakren stärken und ins Gleichgewicht bringen können.

## **Körperübung**

Wie schon ein altes Sprichwort sagt:

„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.“

Durch bestimmte Körperübungen schulen wir unsere Wahrnehmung. Mit Hilfe dieser Übungen können im Vorfeld körperliche Beschwerden verbessert bzw. verhindert werden.

Eine richtige Haltung, Atemtechnik, Hilfsmittel und die anschließende Entspannung nach der jeweiligen Übung verhelfen zu mehr Körperwahrnehmung und Beweglichkeit.

## **Klopfakupressur - auflösen von negativen Gedanken und Mustern, Stärkung der Resilienz**

Die Klopfakupressur gehört zur energetischen Psychologie. Sie ist eine von vielen Möglichkeiten sich von negativen Emotionen, wie Phobien, Ängste, Wut, Trauer, Depressionen, aber auch körperliche Beschwerden, wie Kopfweh, Allergien, Bluthochdruck, .... zu befreien.

Durch beklopfen oder reiben bestimmter Akupunkturpunkte können Blockaden auf seelischer wie auch auf körperlicher Ebene aufgelöst werden. Es ist eine sehr einfache und schnelle Methode und kann auch von Laien sehr schnell erlernt werden.

## **Energetische Wirbelsäulenaufrichtung**

Die Aufrichtung setzt im Inneren an, der Körper folgt diesem Impuls sehr oft, in dem er sich "aufrichtet" und sich selbst zurück in seine eigene Ordnung bringt. Aufrecht durch mein Leben zu gehen, bedeutet für mich, zu mir selbst, zu meinen Meinungen und Werten zu stehen, mein Licht zu zeigen und meinen Seelenweg zu gehen! Ziel der Anwendung ist eine Beckenschiefstandkorrektur, Wirbelsäulenaufrichtung und eine "neue" Ausrichtung im Leben durch die Urschöpfungskraft (Christusenergie). Dies erfolgt in wenigen Augenblicken und ist der Beginn einer Neuschöpfung, wobei Ihr Körper nicht berührt wird und auch nicht mit Symbolen gearbeitet wird. Nach dem Kurs bist du in der Lage, die Aufrichtung an dir selbst, an anderen Menschen und Tier.

## **Wirkung von Berührung in Verbindung mit Intentionen**

Berührung ist nicht nur ein Grundbedürfnis von uns Menschen, sondern absolut notwendig, damit sich unser Körper, unser Geist und unsere Seele entwickeln können.

In jeder noch so kleinen Berührung steckt eine Botschaft. Sie ist damit eines der ersten Mittel zur Kommunikation. Berührung bzw. fehlende Berührung ist wesentlich an unserem Lebensgefühl, an der Entstehung von Glaubenssätzen und Lebensmustern verantwortlich. Eine Kombination aus einer absichtsvollen Berührung mit einer klaren Botschaft auf Grundlage der 2-Punkt-Methode (Matrix, Quantenheilung), der Aktivierung unserer Herzintelligenz und Entspannung, können wir diese Glaubenssätze und Muster auf sanfte Weise transformieren. Über die Seele den Körper berühren! Nutzen wir die sanfte Kraft der Berührung, um Themen aller Art in Veränderung zu bringen!

## **„2-Punkt-Methode mit Herz“ (Matrix/Quantenheilung)**

Verändere dein Gefühl und du veränderst deine Welt!

Die 2-Punkt-Methode – auch Matrix oder Quantenarbeit – genannt, basiert auf physikalischen Grundgesetzen.

Unter dem Begriff der Matrix verstehen wir ein interaktives, pulsierendes Energiefeld, das alle Dinge potentiell enthält. Gemäß der Quantenphysik sind wir Menschen nichts anderes als Teile eines Energiefelds und dadurch mit allem und jedem in Verbindung. Die grundlegende Technik bildet die so genannte 2-Punkte-Methode. Unterschiedliche Anwendungen, so genannte Module, führen dabei zu Veränderungen (Transformationen) in der Matrix, wobei nachhaltige Veränderungen auf körperlicher, emotionaler und seelischer Ebene erzielt werden können.

In diesem Kurs erfahren Sie den theoretischen Hintergrund und die Wirkungsweise der 2-Punkt-Methode. Sie erlernen Die Anwendung an sich selbst, bei anderen Menschen, Tieren, für Situationen und Gegenstände.

## **Klangschalen zur Entspannung und Transformation für Einzelpersonen und Gruppen**

Der wichtigste Klang in Tibet und in vielen anderen Orten der Welt, bildet das heilige Mantra OM. Man nennt es auch den Ur-Laut, die Urschwingung, aus der die Welt und der Mensch entstanden ist. Im Hinduismus heißt es „Nada Brahma“, was mit „Alles ist Klang“ übersetzt werden kann. In der Welt der Klangschalen besteht der Mensch aus einem Ton. Jeder Mensch hat seinen ureigenen Klang, der die individuelle Persönlichkeit ausmacht.

Schwingt der Mensch in seinem Rhythmus, seinem Klang, ist er in seiner Ordnung. Wir Europäer besitzen viele Worte für Krankheit, jedoch nur eines für Gesundheit. In der Ordnung zu sein, in seinem Ton zu schwingen, können wir mit Gesundheit übersetzen. In Misstönen zu schwingen, aus dem Rhythmus, aus der Ordnung zu sein, können wir mit Krankheit übersetzen.

Mit Hilfe von gezielt eingesetzten Schwingen und Tönen, erzeugt durch Klangschalen, können wir diesen Zustand von Harmonie und Gesundheit unterstützen.

## **Training: Vorsprung durch Resilienz - Einführung in die HeartMath-Methode®**

Selbstregulation mit Biofeedback – denn Resilienz ist messbar! Der innovative Weg zur Stressreduktion und zu mentaler Stärke – ebenso einfach wie effektiv.

Resilienz wird allgemein als eine Fähigkeit beschrieben, sich auf Stress, Widrigkeiten oder Herausforderungen vorzubereiten, darauf angemessen zu reagieren und sich danach schnell wieder zu erholen. Forschungen des HeartMath® Institutes haben ergeben, dass dabei unser Herz eine wichtige Rolle spielt. Über unsere Atmung können wir direkt Einfluss auf unsere Kohärenz und damit unsere Resilienz nehmen. Die Teilnehmer profitieren durch mehr Selbsterkenntnis, einer besseren Kommunikation und einem offeneren und herzlicheren Umgang mit ihren Mitmenschen. Ein ausführlicher theoretischer Teil wechselt sich mit praktischen Übungen ab. Die schnellen Ergebnisse können an einem Biofeedback-Gerät sichtbar gemacht werden. Da genügend Geräte während der Ausbildung zur Verfügung stehen, können alle Teilnehmer ihre Erfolge optisch verfolgen.