



entspannt
UND kreativ

Jürgen Kalweit
Diplom Sozialpädagoge
Heilpraktiker (Psychotherapie)
45147 Essen
Simsonstrasse 37

0201 – 8565659
info@entspanntundkreativ.de
www.entspanntundkreativ.de

Entspannungstraining
Stressbewältigung
Meditation
Meditative Körpertherapie
Lach-Yoga
Kurse
Seminare
Aus- u. Weiterbildung
Einzelberatung

Entspannungspädagoge

Ausbildung



Inhalt 1

ZIELGRUPPE	5
ZIELE DER AUSBILDUNG	6
TÄTIGKEITSFELDER	7
ABLAUF DER AUSBILDUNG	8
AUSBILDUNGSINHALTE	9
TERMIN 1:	9
Lach-Yoga – Meditation	9
TERMIN 2:	9
Progressive Muskelentspannung (Grundlagen)	9
und Stresstheorie	9
TERMIN 3:	10
Progressive Muskelentspannung (Vertiefung)	10
und Basiswissen körperliche Stressreaktionen	10
TERMIN 4:	10
Autogenes Training (Grundlagen)	10
und persönliche Stressverstärker	10
TERMIN 5:	11
Autogenes Training (Vertiefung)	11
und Stressoren im Beruf und Alltag	11
TERMIN 6:	11
Autogenes Training + Progressive Muskelentspannung	11
Praktische Erprobung und Reflektion des Erlernten	11



TERMIN 7:	12
Entspannung mit Kindern	12
TERMIN 8:	12
Physiologie / Psychopathologie	12
TERMIN 9:	13
Körperarbeit - Atemmeditation	13
TERMIN 10:	13
Praxis - Kursplanung - Akquise	13
QUALITÄTSKRITERIEN	14
ZERTIFIZIERTER ABSCHLUSS	15
BEWERBUNG UND ANMELDUNG	17
TEILNAHMEGEBÜHR	18
BILDUNGSPRÄMIE UND BILDUNGSSCHECK	18
TERMINE AB 2011	19
TERMINE	19
DOZENTEN	20
VERANSTALTUNGSORT	21



AUSBILDUNG ENTSPANNUNGSPÄDAGOGE

Sehr geehrte(r) Interessent(in)

entspanntundkreativ bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Kombination von Entspannungsverfahren zu erlernen, um sie in der Praxis als Entspannungspädagogin / Entspannungspädagoge in unterschiedlichsten Arbeitsfeldern vermitteln zu können.

Qualität steht bei uns im Mittelpunkt

Diese Ausbildung ist durch
den Deutschen Berufsverband
für Soziale Arbeit e.V. –
geprüft und zertifiziert.



Die Ausbildung ist gemäß §4 Nr21 a)bb) UStG von der Bezirksregierung Düsseldorf als **berufliche Bildungsmaßnahme anerkannt** und vom Finanzamt Essen von der Umsatzsteuer befreit.

Ablauf

Um Entspannungsverfahren erfolgreich vermitteln zu können, ist es eine Voraussetzung, Stressbewältigungs- und Entspannungsverfahren in den eigenen beruflichen und privaten Alltag integriert zu haben.

Der Zeitrahmen der berufsbegleitenden Ausbildung über ca. 1 Jahr bildet hierfür die Basis. Neben den 10 Ausbildungswochenenden sind das regelmäßige Üben der Entspannungsverfahren sowie die theoretische Wissensaneignung wesentlich.

Ich würde mich freuen, Sie in der Ausbildung von **entspanntundkreativ** zum Entspannungspädagogen begrüßen zu dürfen.



Zielgruppe

Diese berufsbegleitende Ausbildung richtet sich an Interessenten mit pädagogischer, psychologischer, psychosozialer oder therapeutischer Vorbildung wie

- » Dipl.-Sozialpädagogin/Dipl.-Sozialpädagoge
- » Dipl.-Pädagogin/Dipl.-Pädagoge
- » Dipl.-Psychologin/Dipl.-Psychologe
- » Erzieher/in
- » Lehrer/in
- » Ergotherapeut/in
- » Physiotherapeut/in
- » Heilpraktiker
- » Physiotherapeut/in
- » Gesundheitspädagoge
- » Krankengymnast
- » Heilpädagogin/Heilpädagoge

sowie an Interessierte, welche diese Ausbildung direkt in Ihrem beruflichen Kontext einsetzen können.



Ziele der Ausbildung

Die sehr praxisnahe Ausbildung zum Entspannungspädagogen vermittelt umfassende theoretische und praktische Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich der Entspannungspädagogik.

Ziele:

- » Praktisches Erlernen von Entspannungsverfahren
- » Erwerb von theoretischem Wissen
(Entspannungsverfahren, Stressmanagement, Basiswissen der Psychopathologie und psychosomatischen Zusammenhängen)
- » Unterstützung bei der Entwicklung eines individuellen Stils
- » Anleitung und Begleitung bei der Planung von Kurs- und Seminarangeboten
- » Schulung eines Körper-Leibbewußtseins
- » Annehmende und meditative Präsenz in der Begleitung von Menschen in Kursen, Seminaren und Fortbildungen
- » Humor und Freude als Grundeinstellung bei der Vermittlung von Entspannungsverfahren, Meditation und Lach-Yoga



Tätigkeitsfelder

- » Weiterbildungseinrichtungen (Präventionsbereich)
- » Zentren der beruflichen Fortbildung
- » Mitarbeitertrainings in Firmen
- » Seminare in eigener Praxis
- » Heilpädagogische Praxen
- » Ergotherapeutische Praxen
- » Kindergärten
- » Kinderarztpraxen
- » Selbsthilfegruppen
- » Kurkliniken
- » Wellness-Hotels



Ablauf der Ausbildung

Der Gesamtumfang der ca. einjährigen berufsbegleitenden Ausbildung beträgt 150 Unterrichtsstunden an 10 Wochenenden.

Die Teilnehmer können in freiwilligen selbstorganisierten Gruppen, in den Zeiten zwischen den Intensivwochenenden, ihre Erfahrungen austauschen und die Seminarinhalte theoretisch und praktisch vertiefen.

Übersicht Ausbildungsablauf

10 Blockseminare (20 Seminartage)	150 UST
verpflichtendes regelmäßiges praktisches Üben der Entspannungsverfahren und das Bearbeiten von Arbeitsunterlagen zwischen den Seminaren zuhause	ca. 100 ST
Studium von Fachliteratur - (siehe Literaturliste - in Arbeit)	ca. 70 ST
Anfertigung eines Kurskonzepts	ca. 40 ST
Gesamt	ca. 360 ST

Zusätzlich können die Teilnehmer in freiwilligen selbstorganisierten Gruppen, in den Zeiten zwischen den Intensivwochenenden, ihre Erfahrungen austauschen und die Seminarinhalte theoretisch und praktisch vertiefen.



Ausbildungsinhalte

Termin 1:

Lach-Yoga – Meditation

- » Historie, wie entstand Lachyoga?
- » Grundlagen des Lach-Yoga / Lach-Yoga Praxis
- » Was ist Lach-Yoga und wie funktioniert es?
- » Gesundheitliche Wirkungen des Lach-Yogas
- » Aufbau einer Lach-Yoga Stunde
- » Welche Übungen und warum
- » Entspannung durch Lach-Yoga
- » Stressmanagement mit Lach-Yoga

Termin 2:

Progressive Muskelentspannung (Grundlagen) und Stresstheorie

- » Grundlagen der Progressiven Muskelentspannung (PME) nach Jacobson
- » Grundprinzip von Spannung und Entspannung
- » Start / Üben / Regeln
- » die Bauchatmung / Körperpositionen / 16 Muskelgruppen
- » Definition Gesundheit /Krankheit
- » was ist Stress? / die Stresstrias
- » Stressreaktionen



Termin 3:

Progressive Muskelentspannung (Vertiefung) und Basiswissen körperliche Stressreaktionen

- » Kurzentspannung / Entspannung im Alltag
- » Ruheort / Ruhewort / Ruhesatz / Ruhebild
- » Tipps / Probleme / Lösungen
- » präventiver und therapeutischer Einsatz von PME
- » Entspannung durch Progressive Muskelentspannung
- » Stressmanagement mit Progressiver Muskelentspannung
- » Anwendungen und Erfahrungen aus der Praxis
- » Aufbau eines PME-Kurses
- » Stress und körperliche Reaktionen / Stress und Gedanken
- » chronischer Stress und körperliche sowie geistige und seelische Krankheiten

Termin 4:

Autogenes Training (Grundlagen) und persönliche Stressverstärker

- » Theorie: Physiologie von Entspannung und Stress
- » Grundlagen des Autogenes Trainings (AT)
- » die sechs Grundübungen des AT
- » Start / das Üben / Regeln
- » die Bauchatmung / Körperpositionen
- » Stress in der Arbeitswelt und im Alltag



Termin 5:

Autogenes Training (Vertiefung) und Stressoren im Beruf und Alltag

- » Bildung formelhafter Vorsätze
- » Entspannung im Alltag
- » Ruheort / Ruhewort / Ruhesatz / Ruhebild
- » Tipps / Probleme / Lösungen
- » präventiver und therapeutischer Einsatz von Autogenem Training
- » Entspannung durch Autogenes Training
- » Stressmanagement mit Autogenem Training
- » Anwendungen und Erfahrungen aus der Praxis
- » Aufbau eines AT-Kurses (Grund- und Oberstufenarbeit)
- » Stress und persönliche Bewertungen
- » Stressverschärfende Denkmuster

Termin 6:

Autogenes Training + Progressive Muskelentspannung Praktische Erprobung und Reflektion des Erlernten

- » Anleitung von Übungseinheiten
- » Ankommübungen, Kursstunden
- » Reflektion des Praxisteils in der Gruppe
- » Entwickeln eines individuellen authentischen Stils
- » Planung Gestaltung Kurshandout
- » Planung eigener Kursangebote
- » Vermittlung von Entspannung



Termin 7:

Entspannung mit Kindern

- » Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung für Kinder
- » Phantasiereisen
- » spezielle Entspannungsübungen für Jugendliche
- » Begrüßungs-/ Bewegungslieder
- » Körperwahrnehmung über einfache Yogaübungen
- » Atemübungen für Kinder
- » Einsatz von Mandalas / Rituale
- » Stundenkonzeption

Termin 8:

Physiologie

- » Grundlagen der Physiologie von körperlichen Entspannungsprozessen
- » Physiologie Stress / Angst
- » Physiologie der Entspannung
- » Reaktionsphasen des Organismus
- » Biochemie der Entspannung
- » Nervensystem, Muskulatur, Organsysteme

Psychopathologie

- » Depressionen / neurotische Krankheitsbilder / Suchterkrankungen
- » Symptomatiken schwerer Krankheitsbilder
- » Einsatz von Entspannungsverfahren
- » Grenzen von Entspannungsverfahren
- » Arbeit- und Grenzen der Arbeit für den Entspannungspädagogen
- » therapeutische Angebote für schwere Krankheitsbilder
- » Zusammenarbeit mit therapeutischen Institutionen



Termin 9:

Körperarbeit - Atemmeditation

- » Meditative Körpertherapie (Leibtherapie)
- » Atemmeditation
- » Meditationstechniken aus unterschiedlichen Kulturkreisen
- » Kombination von Atemmeditation und begleitender Körperarbeit
- » präventiver und therapeutischer Einsatz von Körperarbeit und Atemmeditation
- » Entspannung durch Körperarbeit und Atemmeditation
- » Stressmanagement mit Körperarbeit und Atemmeditation
- » Spirituelle Aspekte von Meditation und Leibtherapie

Termin 10:

Praxis - Kursplanung - Akquise

- » Anleitung von Übungseinheiten durch die Auszubildenden
- » Konzeptionelle Gestaltung von Seminarabläufen
- » Reflektion des Praxisteils in der Gruppe
- » Kurskonzeption / Kursplanung
- » Akquise / Zusammenarbeit mit Krankenkassen / Institutionen
- » Reflektion der Ausbildung / Perspektiven



Qualitätskriterien

Die Motivation für dieses Angebot hat sich aus unseren persönlichen Erfahrungen entwickelt. Die Methoden haben einen festen Platz in unserem Tagesablauf und erhöhen deutlich die Lebensqualität.

Den Teilnehmern in unseren Entspannungs- und Selbsterfahrungskursen vermitteln wir insbesondere die Integration dieser Verfahren, nicht nur als gelegentlich anwendbare Techniken der Stressbewältigung, sondern als generelle Haltung für ein erfolgreiches Selbst- und Lebensmanagement.

Das Erleben von Stille, Gelassenheit und Freude sind auch zentraler Bestandteil unserer Ausbildung zum Entspannungspädagogen.

Ich und meine Gastdozenten vermitteln Ihnen:

- » eine Kombination von Entspannungs- und Stressbewältigungsverfahren, die eine flexible und optimale Anwendung in der Praxis ermöglichen.
- » wissenschaftlich anerkannte Verfahren wie
Autogenes Training (insgesamt 45 UST)
und Progressive Muskelentspannung (insgesamt 40 UST)
- » bewährte Methoden am Beispiel der Atemmeditation und Körperarbeit
(insgesamt 20 UST)
- » innovative und kreative Verfahren wie Lach-Yoga (insgesamt 20 UST)
- » den Einsatz bildhafter Methoden (insgesamt 10 UST)
- » Basiswissen der Psychopathologie, Psychologie und psychosomatischen
Zusammenhängen (insgesamt 15 UST)



Methodik - Didaktik:

- » Arbeit mit Brainstorming und Mindmaps
- » Einsatz von Rollenspielen (für das Einüben von Kursleiterverhalten)
- » Vorträge unter anderem mit Einsatz von PC und Beamer
- » Aufbau von Entspannungskursen
- » Interventionstechniken in Gruppen / Umgang mit Krisen
- » Gesprächsführung
- » Supervision

Zertifizierter Abschluss

Die Teilnehmer erhalten nach Abschluss der Ausbildung ein Abschlusszertifikat mit folgenden Inhalten

- » Entspannungspädagoge
- » Kursleiter Autogenes Training
- » Kursleiter Progressive Muskelentspannung
- » Basisseminar - Lach-Yoga

(Das Basisseminar Lach-Yoga berechtigt Folgeseminare zu belegen für eine Ausbildung zum Lach-Yoga-Lehrer / Therapeut beim Verband der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten).

Voraussetzungen für die Zertifizierungen sind:

- » regelmäßige Teilnahme
- » Erstellen einer Kurskonzeption
- » Selbständiges Anleiten von Entspannungsverfahren im Rahmen der Ausbildung



Kostenübernahme durch Krankenkassen nach Abschluss für PME und AT möglich:

Die Kosten für die angebotenen Kurse von ausgebildeten Entspannungspädagogen/Entspannungstrainern können, bei entsprechender im Leitfaden für Prävention aufgeführten Qualifikationen, von den gesetzlichen Krankenkassen nach §20 SGB V bezuschusst werden. Wenn die zusätzlichen Qualifikationen nicht erfüllt sind, entscheidet immer der Einzelfall über eine Anerkennung. Diese Bezuschussung beläuft sich dann in der Regel auf bis zu 80% der Kursgebühr. Die Ausbildung zum Entspannungspädagogen impliziert keinen Rechtsanspruch auf eine Zusammenarbeit mit den Krankenkassen.

Umsatzsteuer:

Diese Ausbildung ist gemäß §4 Nr21 a)bb) UStG von der Bezirksregierung Düsseldorf als berufliche Bildungsmaßnahme anerkannt und vom Finanzamt Essen von der Umsatzsteuer befreit.



Bewerbung und Anmeldung

Senden Sie uns Ihre Bewerbung mit Ihren persönlichen Daten, eine Beschreibung Ihrer Motivation sowie Ihre bisherigen Erfahrungen zum Thema Entspannung zu.

Füllen Sie hierfür das Formular (Word-Datei)

Motivation aus. (siehe LINK Internetseite)

Senden Sie Ihre Bewerbung per e-mail oder an unsere Postanschrift.

Jürgen Kalweit
Simsonstrasse 37
45147 Essen

Voraussetzung für eine Teilnahme an dieser Ausbildung ist die Vollendung des 24. Lebensjahres.

Nach Erhalt Ihrer Bewerbung setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung und Sie erhalten einen Ausbildungsvertrag zugesandt, den Sie ausgefüllt und unterschrieben postalisch zurücksenden.



Teilnahmegebühr

Die Ausbildungsgebühr beträgt insgesamt 1850 €

Die Ausbildungskosten werden in Raten gezahlt.

2 Raten in Höhe von 370 € werden 8 Wochen vor Ausbildungsbeginn fällig.

Die Raten für die Seminare 3-10 in Höhe von 185 € jeweils 14 Tage vor Seminarbeginn.

Bei Einreichung eines Bildungschecks / Bildungprämie über 500 €

Erste Rate a' 250 € 8 Wochen vor Ausbildungsbeginn.

Weitere 6 Raten a' 185 € jeweils 14 Tage vor Seminarbeginn, beginnend

14 Tage vor Seminar 3

Umsatzsteuer:

Diese Ausbildung ist gemäß §4 Nr21 a)bb) UStG von der Bezirksregierung

Düsseldorf als berufliche Bildungsmaßnahme anerkannt und vom Finanzamt Essen von der Umsatzsteuer befreit.

Bildungsprämie und Bildungsscheck

Der Bund, das Land NRW und der Europäische Sozialfond unterstützen Ihr Weiterbildungsvorhaben mit entsprechenden Förderprogrammen.

Möglichkeit der Verrechnung eines Bildungsschecks über 500 €

Bildungsprämie und Bildungsscheck

Der Bund, das Land NRW und der Europäische Sozialfond unterstützen Ihr Weiterbildungsvorhaben mit entsprechenden Förderprogrammen.

Möglichkeit der Verrechnung eines Bildungsschecks über 500 €



Termine ab 2011

Wochenendseminar jeweils Samstag von 10:00 - 17:30 Uhr
(8 Unterrichtsstunden)

Sonntag von 10:00 - 16:15 Uhr
(7 Unterrichtsstunden)

insgesamt 10 Wochenenden mit 150 Unterrichtsstunden

Termine

24-25.09.2011 / 15-16.10.2011 / 12-13.11.2011 / 03-04.12.2011

14-15.01.2012 / 11-12.02.2012 / 10-11.03.2012 / 21-22.04.2012

/ 09-10.06.2012

Termine Ausbildungsbeginn Februar 2012:

werden im Sommer 2011 festgelegt.

Jährlicher Ausbildungsbeginn jeweils im September und Februar



Dozenten

Leitung:

Jürgen Kalweit

Diplom Sozialpädagoge / Heilpraktiker (Psychotherapie)

Entspannungspädagoge / Meditationslehrer



Gastdozentin:

Susanne Balkhaus

Diplom-Psychologin / Entspannungstrainerin und –pädagogin

Fortbildungen in Gestaltberatung und
verhaltenstherapeutischen Methoden

Im Rahmen der Ausbildung Dozentin für den Bereich
Entspannung mit Kindern

Weitere Infos zu Susanne Balkhaus unter:

www.praxis-sb.de/





Gastdozentin: **Angela Malmedy**

Heilpraktikerin / Shiatsu-Therapeutin / Krankenschwester

Trauer und Sterbebegleitung

Im Rahmen der Ausbildung Dozentin für den Bereich Physiologie

Weitere Infos zu Angela Malmedy unter:

www.praxis-im-kirchhof.de



Veranstaltungsort

Angela Malmedy

Praxis im Kirchhof / Reginenstrasse 45a / 54130 Essen

siehe: www.praxis-im-kirchhof.de