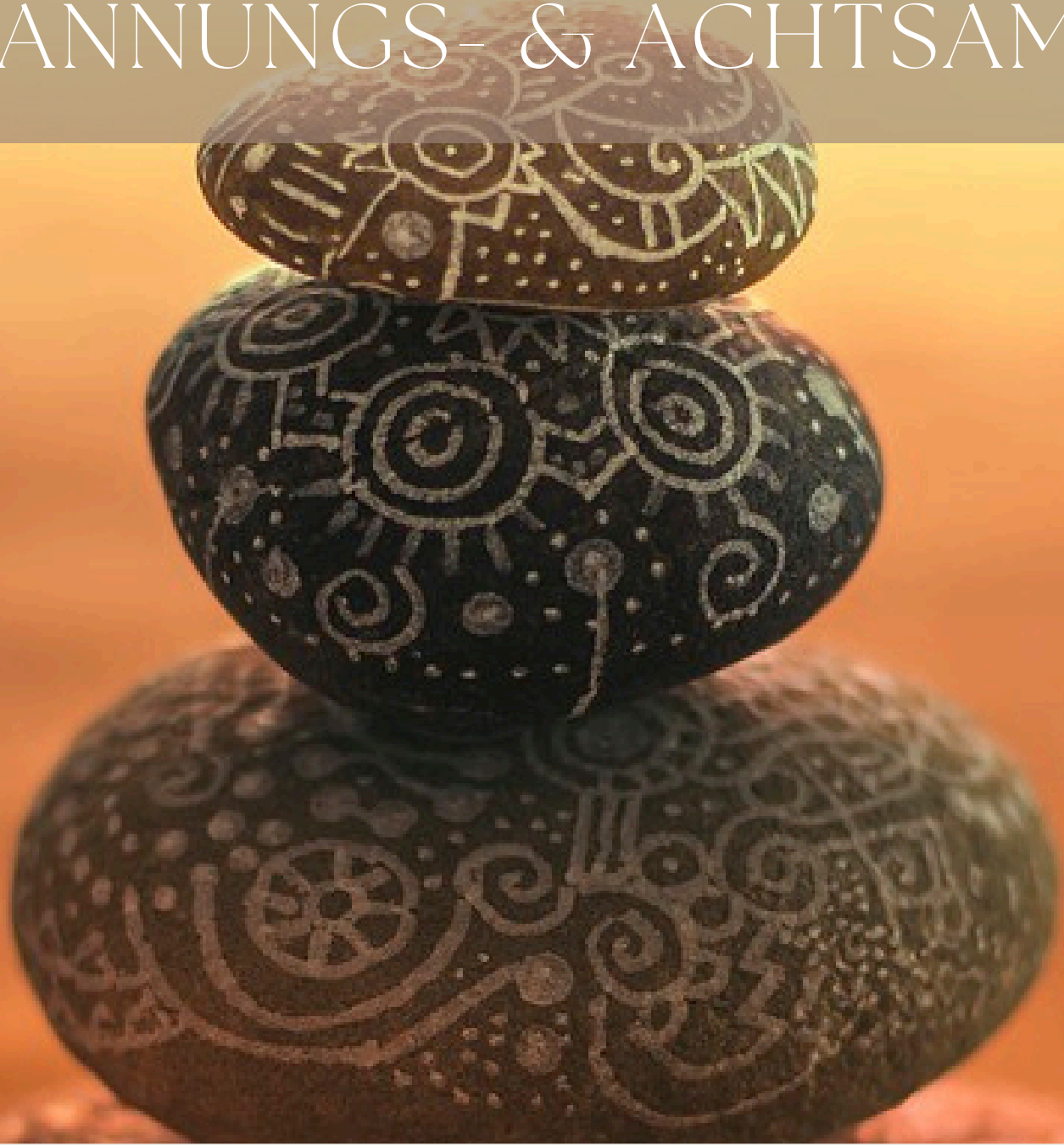


LEHRGANG
ENTSPANNUNGS- & ACHTSAMKEIT



Ausbildung

zur/zum

“Dipl. Entspannungs- &
Achtsamkeitstrainer*in”

Inhalte der Ausbildung



Entspannungs- & Achtsamkeitstrainer

Unterschiedliche Techniken & Methoden

- PMR - Progressive Muskelrelaxation
- Autogenes Training/Body Scan
- Fantasiereisen
- Wahrnehmungsübungen
- Fernöstliche Techniken
- Atemtechniken
- Yoga/Qigong
- Duftreisen/Duftmeditation

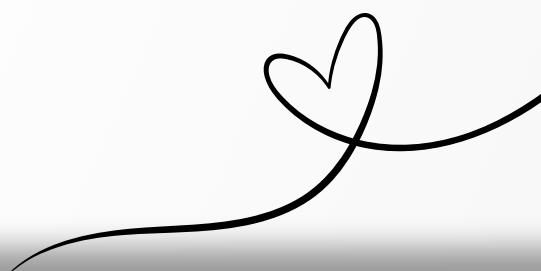
www.akademieoswald.at

Inhalte der Ausbildung



Entspannungs- & Achtsamkeitstrainer

Entspannungstraining für Kinder & Jugendliche

- Entspannungsspiele für Kinder & Jugendliche
 - Impulskontrolle durch verschiedene Übungen
 - PMR für Kinder & Jugendliche
 - unterschiedliche Atemtechniken
 - Fantasiereisen
 - Übungen mit den Sinnen
- 

www.akademieoswald.at

Inhalte der Ausbildung



Entspannungs- & Achtsamkeitstrainer

Entspannungstraining für Senioren

- Entspannungs- & Achtsamkeitstechniken für Senior*innen
- Atemtechniken
- körperliche Entspannungstechniken
- Fantasiereisen

www.akademieoswald.at



Inhalte der Ausbildung



Selbstmanagement & Selbstakzeptanz

- Auswirkungen von Stress
- Stresstheorien
- Stressreduktion im (Berufs-)Alltag
- Resilienz
- Wege zur Selbstakzeptanz
- Glaub an Dich!
- Glaubenssätze



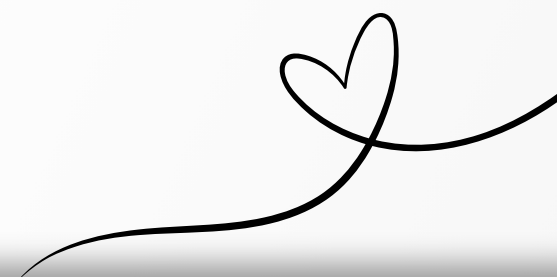
Abschluss- prüfung



Entspannungs- & Achtsamkeitstrainer

ABSCHLUSSPRÜFUNG

- Diplomarbeit & Trainingseinheit
- Peer Group Vernetzung
- 75% Anwesenheit



www.akademieoswald.at



Anmeldung



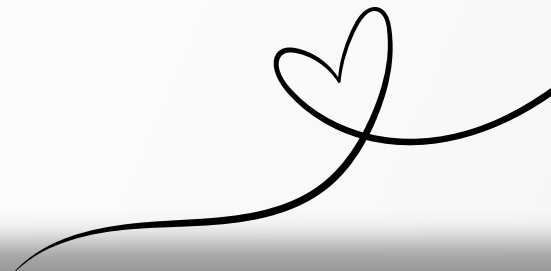
Entspannungs- & Achtsamkeitstrainer

AKADEMIE OSWALD

Cornelia Oswald, BA M.A.

+43 660 22 966 20

office@akademieoswald.at



www.akademieoswald.at



Akademie
Oswald



Entspannungs- & Achtsamkeitstrainer

AKADEMIE OSWALD

Ausbildung

mit Herz, Verstand und Zukunft!



www.akademieoswald.at