



Aus- und Fortbildungen

Die fitmedi Akademie bietet Ausbildungen und Fortbildungen mit Fokus auf dem Thema Gesundheit, Entspannung und Stressmanagement in Frankfurt/Offenbach am Main und im Odenwald an. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse der Gehirn- & Stressforschung, jahrzehntelang bewährte Methoden und die Praxiserfahrung der Dozenten und Trainer zeichnen die fitmedi Akademie aus. Die Ausbildungen sind modular aufgebaut und ermöglichen es Ihnen hierdurch selbst zu wählen, wann Sie welches Modul belegen.

Unsere Ausbildungen haben Workshop-Charakter und sind auf Gruppenunterricht (statt Frontalunterricht) ausgelegt, wann immer sich diese Form anbietet. Am Abschlusstag ist ein Schwerpunkt auf die Lehrproben der Teilnehmer/innen gerichtet. Dies ist eine kurze Sequenz, die Jeder gut meistert. Sollten Sie hierzu noch Fragen haben, einfach kurz anrufen oder mailen.

fitmedi[®] Akademie

für Gesundheit, Entspannung & Stressbewältigung

Eine Übersicht unserer Aus- & Fortbildungen

Entspannung & Stressbewältigung



Kursleiter für Progressive Muskelentspannung



Meditationslehrer | Kursleiter Meditation



ZENbo Balance Trainer- ein Body & Mind Kursformat



Entspannungstrainer | Kursleiter Entspannung



Stressmanagement Trainer



Kursleiter für Autogenes Training



Kursleiter für Imagination



Entspannungspädagoge

Kinder



Entspannungstrainer für Kinder



Anti Stress Trainer für Kinder

Meditation



Meditationslehrer | Kursleiter Meditation



Meditationslehrer Intermediate: Chakren



Meditationslehrer Intermediate: Bewegung & Klang



Meditationslehrer Intermediate: Seele, Sinne, Stille



Meditationslehrer Advanced

Mentaltraining



Mentaltraining Basic Workshop



Mentaltrainer /Mentalcoach Ausbildung Teil 1



Mentaltrainer /Mentalcoach Ausbildung Teil 2

Informationen zu den Intensivausbildungen und zur Ausbildung Mentaltrainer erhalten Sie separat.



Progressive Muskelentspannung – Modul 1A

Ausbildung zum/zur Kursleiter/in Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist eine Entspannungstechnik, die ihren Einsatz auch bei vielen Stressabbau Seminaren findet. Sie wurde im Jahre 1938 von dem Psychologen Edmund Jacobsen in Amerika entwickelt und kam in den 60er Jahren nach Deutschland.

Durch An- & Entspannung der Muskeln kann man die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahrnehmen, als dies ohne eine vorherige Anspannung möglich wäre. Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist ein Entspannungsverfahren, das an der Muskulatur ansetzt. Progressiv bedeutet, dass der Entspannungszustand Schritt für Schritt aufgebaut wird. Durch die vorangegangene beabsichtigte Anspannung der Muskeln kann die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahrgenommen werden, als dies ohne eine vorherige Anspannung möglich wäre.

Im Mittelpunkt der Ausbildung stehen:

- Die Theorie der Progressiven Muskelrelaxation / Muskelentspannung
- Die Grundlagen der Progressiven Muskelrelaxation / Muskelentspannung
- Die Selbsterfahrung
- Grundform mit 16 Muskelgruppen
- Erarbeitung von verschiedenen Kurzformen (Reduzierung der Muskelgruppen)
- Vergegenwärtigungstechnik/ die Weiterentwicklung der Progressiven Muskelentspannung
- Aufbau, Durchführung und Gestaltung der Unterrichtseinheiten / Trainingsphasen
- Rund um das selbstständige Leiten von Kursen (Organisation, Ausschreibung, Werbung, etc.)

Voraussetzungen

Besondere Voraussetzungen sind für diese Ausbildung nicht erforderlich. Die Ausbildung eignet sich auch für Personen, die selbst nicht unterrichten wollen, aber die Technik gerne intensiv erlernen möchten.

Ort
Frankfurt/Offenbach

Dauer
3 Tage, 32 UE

Abschluss
Zertifikat „Kursleiter Progressive Muskelentspannung“

Preis
389,- Euro

Aktuelle Termine unter
www.akademie-entspannung.de



Meditationslehrer – Modul 1B

Ausbildung zum/zur Meditationslehrer/in | Kursleiter/in Meditation

Neurowissenschaftler konnten mit Hilfe von EEG und MRT außergewöhnliche Geisteszustände bei der Meditation nachweisen. Beispielsweise hat der Psychiater Richard Davidson von der University of Wisconsin bei tibetischen Mönchen eine überdurchschnittliche starke Aktivität der linken Gehirnhälfte beobachtet. Diese ist für Menschen kennzeichnend ist, die eine optimistisch-ausgeglichene Grundhaltung haben, den so genannten „positiven affektiven Stil“.

Den meisten Menschen fällt zum Thema Meditation nur ein: buddhistische Mönche, stundenlanges Sitzen und dabei an „Nichts“ denken. Das passt nicht zu uns und lässt sich nicht in unseren Alltag integrieren, denken wir deshalb. Zeit ist doch genau das, was wir nicht haben. Wir müssen nicht stundenlang in für uns unbequemer Haltung auf dem Boden verbringen, um unseren Geist zu beruhigen.

Inhalte sind u.a.

- Was ist Meditation? Wie funktioniert Meditation? Kann ich das auch?
- Einführung in die Meditation, in Theorie & Praxis
- Welche Formen der Meditation gibt es?

Vorstellung und Übung verschiedener Meditationstechniken, um:

- zu entspannen
- den Geist und das Bewusstsein zu klären
- die Gedanken zu beruhigen
- Eigenschaften zu manifestieren
- das Loslassen zu üben und zu erreichen
- Antworten auf Fragen zu erhalten

Voraussetzungen

Besondere Voraussetzungen sind für diese Ausbildung nicht erforderlich.

Eine 2-tägige Ausbildung bietet einen Einstieg, die Grundlage um Meditationskurse zu unterrichten und kann die genannten Inhalte nicht vertiefend erläutern. Die Ausbildungsmodule der/des Meditationslehrer/in Intermediate (3A, 3B, 3C) geht dann in die Tiefe bestimmter Themen und geben neuen Input.

Ort
Frankfurt/Offenbach

Dauer
2 Tage, 18 UE

Abschluss
Zertifikat „Meditationslehrer“

Preis
279,- Euro*

Aktuelle Termine unter
www.akademie-entspannung.de

* Umsatzsteuerbefreit nach § 4 Nr. 21 a) bb) UStG

Im Odenwald bieten wir Ihnen eine 7 Tage Intensivausbildung zum Meditationslehrer Advanced mit den Modulen 1B, 3A, 3B, 3C.



ZENbo Balance Trainer Basic - Modul 1C

Workshop ZENbo Balance & Ausbildung ZENbo Balance Trainer/in Basic

ZENbo Balance ist ein Kurskonzept, das klassische Entspannungsverfahren, wie z.B. die Progressive Muskelentspannung, Meditation, ZEN mit Bewegungseinheiten aus dem Yoga, Qi Gong & Tai Chi vereint. ZENbo Balance ist sehr wirksam und gleichzeitig leicht zu erlernen, da es in verschiedenen "Schwierigkeitsgraden" praktiziert werden kann. Die Teilnehmer können häufig schon nach dem ersten Kurs zu Hause das Erlernte anwenden und die positive Wirkung auf Körper & Geist wahrnehmen.

bo

Was bedeutet das „bo“ bei ZENbo? Das „bo“ steht für den englischen Begriff Body, den Körper. Mit diesem Namen soll betont werden, dass es sich um ZEN für & durch den Körper handelt

ZEN

Zen zielt immer auf die Erfahrung und das Handeln im gegenwärtigen Augenblick ab und umfasst auf diese Weise auch die Gefühle, das Denken und die Empfindungen. Zen ist alles und Zen ist nichts. Aber um Zen wirklich zu verstehen, müssen wir es selbst erfahren. ZENbo Balance kann uns hierbei unterstützen. Zen ist bewusst zu sein - im Hier & Jetzt. Zen ist bewusste Wahrnehmung. Zen ist Sein.

Balance

Balance steht für das innere und äußere Gleichgewicht (Homöostase). Die Homöostase ist das physiologische Streben nach Einhaltung eines Gleichgewichts, welches für die Lebenserhaltung und Funktion eines Organismus oder eines Organs notwendig ist. Es geht hierbei auch um das Gleichgewicht auf körperlicher Ebene, wie z.B. darum, unser Gleichgewicht zu halten, wenn wir auf einem Bein stehen.

Da es zwischen psychischen und physischen Prozessen und Aktivierungen immer eine Wechselwirkung gibt, wird sich die verbesserte körperliche Balance und Flexibilität, auch auf die Psyche auswirken. Dies führt dazu, dass der Übende zunehmend in alltäglichen Situationen eine größere Gelassenheit empfindet und sich nicht mehr so schnell aus der Ruhe bringen lässt.

Ort
Frankfurt/Offenbach

Dauer Workshop
2 Tage, 18 UE

Abschluss
Teilnahmebestätigung
ZENbo Balance Training

Preis
279,- Euro

Ort
Frankfurt/Offenbach

Dauer Ausbildungsmodul
2 Tage, 18 UE

Abschluss
Zertifikat „ZENbo Balance Trainer Basic“

Preis
279,- Euro

Aktuelle Termine unter
www.akademie-entspannung.de

Die Anfangsphase – SILENCE: Mit Meditation - die in vielen Kulturen und Ländern beheimatet ist - wird der Kurs begonnen. So können die Teilnehmer ankommen und sich ZENtrieren.

Der Hauptteil – MOVE: Der Hauptteil besteht aus Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen, die den Körper stärken, flexibler machen und ein natürliches Gleichgewicht fördern. Sanfte gymnastische Übungen aus dem Yoga und Qi Gong bilden den Bewegungsteil des Trainings.

Die Endphase – RELAX & go: Mit Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training oder Körperreisen wird die Kurseinheit abgerundet. Den Teilnehmern wird zum Abschluss ein ZEN Koan „mit auf den Weg gegeben“ = & go.

Nach der Entspannung - am Ende des Kurses - wird den Teilnehmern am Ende jeder Kurseinheit ein Koan mit auf den Weg gegeben.

Die Geschichte, das Wesen, die Entwicklung des ZEN

- ZEN Koans
- Atemübungen
- ZENbo Balance Bewegungsübungen
- Meditationen

Voraussetzungen Workshop

Besondere Voraussetzungen sind für den Workshop nicht erforderlich. ZENbo Balance eignet sich für Jede/n.

Voraussetzungen Ausbildungsmodul

Teilnahme am ZENbo Balance Training Workshop

ZENbo Balance Trainer AUFBAU & Fortbildungen

Modul 5A: ZENbo Flow & Balance
Modul 5B: ZENbo Chakra Balance
Modul 6A: ZENbo Dance Workshop



Entspannungstrainer – Modul 1D

Ausbildung zum/zur Entspannungstrainer/in

Die Ausbildung zum Entspannungstrainer vermittelt theoretische und praktische Kenntnisse sowie Fähigkeiten im Bereich der Entspannungspädagogik. Als Entspannungstrainer vermitteln Sie Ihren Teilnehmern verschiedene Entspannungsverfahren, mit deren Hilfe sie sich entspannen und ihr vegetatives Nervensystem ins Gleichgewicht bringen sowie anschließend wieder in eine gesunde mittlere Spannung zurückkehren, die sie leistungsfähiger und gelassener macht.

Im Mittelpunkt der Ausbildung stehen:

- Das Wesen von An- & Entspannung
- Vegetatives Nervensystem
- Körperliche Reaktionen bei Stress & Anspannung
- Wissenschaft: Neues aus der Stress- & Gehirnforschung
- Wahrnehmungslenkung
- Kombination von Entspannungstechniken im Kursformat: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, ZEN Balance (leichte Bewegungsübungen)
- Aufbau, Durchführung und Gestaltung der Unterrichtseinheiten / Trainingsphasen
- Rund um das selbstständige Leiten von Kursen (Organisation, Ausschreibung, Werbung, etc.)

Voraussetzungen

Für das Zertifikat „Entspannungstrainer/in“ sind zwei Entspannungsverfahren Voraussetzung. z.B.

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A
- Meditationslehrer – Modul 1B
- ZENbo Balance Trainer – Modul 1C
- Autogenes Training – Modul 1F
- Kursleiter für Imagination – Modul 1G
- Mentaltrainer Basic – 4A

Sie können mit Modul 1A, 1B, 1C, 1D oder 1F beginnen. Das bleibt Ihnen persönlich überlassen.

Ort
Frankfurt/Offenbach

Dauer
3 Tage, 27 UE

Abschluss
Zertifikat „Entspannungstrainer“

Preis
389,- Euro*

Aktuelle Termine unter
www.akademie-entspannung.de

* Umsatzsteuerbefreit nach § 4 Nr. 21 a) bb) UStG

Die Ausbildung zum
Entspannungstrainer bieten
wir auch als 7 Tage
Intensivausbildung im
Odenwald an. Infos senden
wir Ihnen gerne auf
Anfrage.



Stressmanagement Trainer – Modul 1E

Ausbildung zum/zur Stressmanagement Trainer/in

Was ist Stress und wo kommt der Stress her? Es werden die Ursachen und Erscheinungsformen von Stress auf-gearbeitet und Wege gefunden, das Leben so zu verändern, dass Stress verringert werden kann.

Einführung in das Thema Stress

- Die Theorie von Wirkung und Bewältigung
- Physiologische und psychologische Auswirkungen von Stress & Entspannung, kurz gesagt: Die Auswirkungen auf Körper & Geist
- Einführung und Vorstellung verschiedener Stress-Theorien

Multimodales Stressmanagement: instrumentell, mental, regenerativ

Gemeinsames Erarbeiten, Gestalten und Durchführen von Trainingseinheiten.

Methoden und Techniken zur Stressbewältigung, Stressvermeidung und Stressreduktion:

- Kurzfristige, wie z.B. Gedankenstopp-Technik, Quart A Strategie, 60 Sekunden Strategie
- Mittel- & langfristige, wie z.B. positive Selbstinstruktion, Affirmationen, Überblick Entspannungstechniken, kognitive Strategien, Genusstraining, Problemlösetraining, u.v.a.

Voraussetzungen

Für das Zertifikat „Stressmanagement Trainer/in“ sind zwei Entspannungsverfahren Voraussetzung, z.B.

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A
- Meditationslehrer – Modul 1D
- ZENbo Balance Training – Modul 1C
- Autogenes Training – Modul 1D
- Kursleiter für Imagination – Modul 1G
- Mentaltrainer Basic – 4A

Sie können mit Modul 1A, 1B, 1C, 1D, 1E, 4A oder 1F beginnen. Das bleibt Ihnen persönlich überlassen.

Ort
Frankfurt/Offenbach

Dauer
4 Tage, 32 UE

Abschluss
Zertifikat „Stressmanagement
Trainer/in“

Preis
489,- Euro*

Aktuelle Termine unter
www.akademie-entspannung.de

* Umsatzsteuerbefreit nach § 4 Nr. 21 a) bb) UStG



Autogenes Training – Modul 1F

Ausbildung zum/zur Entspannungstrainer/in

Beim Autogenen Training, das zur Entspannung eingesetzt wird, handelt es sich um die Grundstufe. Der Berliner Neurologe und Psychiater J. H. Schultz hat das Autogene Training von der Hypnose ausgehend entwickelt. Er fand heraus, dass das Gefühl der Entspannung auch autogen, d.h. durch Selbstinstruktion, erreicht werden kann. Das Wort autogen kommt aus dem Griechischen, „autos“ bedeutet „selbst“ und „genos“ heißt „Entstehung/Erzeugung“. D.h. etwas entsteht aus dem Selbst und durch das Training.

Das Autogene Training könnte man daher auch als eine Art Selbsthypnose bezeichnen. Man lernt insbesondere wie man sich entspannt und dadurch das vegetative Nervensystems ins Gleichgewicht bringt sowie anschließend wieder in eine gesunde mittlere Spannung zurückkehrt, die leistungsfähiger und gelassener macht.

Das Autogene Training beinhaltet Autosuggestionen, mit denen auf körperlicher und psychischer Ebene Entspannung hervorgerufen wird. Zum Autogenen Training der Grundstufe zählt die Ruhetönung, die Schwere-, Wärme-, Atem-, Herz-, Leib- & Stirnübung sowie das Verweilen in der Entspannung und eine effektvolle Rücknahme. Hierfür leiten Sie als Kursleiter in der ersten Phase autogene Formeln an, welche von den Teilnehmern in den Übungsphasen selbstständig wiederholt werden. Die formelhafte Vorsatzbildung ist für das Erreichen persönlicher Ziele förderlich.

Die Inhalte des Ausbildung

- Entstehung und Weg des Autogenen Trainings
- Wesen und Wirkungsweise des Autogenen Trainings
- Grundlagen des Autogenen Trainings (AT)
- präventiver und therapeutischer Einsatz von AT
- Selbsterfahrung
- Aufbau der Grundstufenarbeit
- Anwendungen in der Praxis – Indikationen und Kontraindikationen
- Durchführung und Gestaltung von Kurseinheiten in der Gruppe
- Formelhafte Vorsatzbildung

Voraussetzungen

Besondere Voraussetzungen sind für diese Ausbildung nicht erforderlich.

Ort
Frankfurt/Offenbach

Dauer
4 Tage, 37 UE

Abschluss
Zertifikat „Kursleiter für
Autogenes Training“

Preis
489,- Euro

Aktuelle Termine unter
www.akademie-entspannung.de

Eine sinnvolle Ergänzung ist
auch die Ausbildung zum
Kursleiter für Imagination.



Imagination – Modul 1G

Ausbildung zum/zur Kursleiter(in) Imagination

Der Begriff Imagination stammt aus dem Lateinischen „imago“ für Bild. Es geht hierbei um die Vorstellungskraft, das Visualisieren, um die Fähigkeit Situationen, Vorgänge, Gegenstände und Personen mit Hilfe der visuellen Vorstellung im Geiste zu entwickeln.

Im psychotherapeutischen Sinne ist Imagination die Fähigkeit, bei wachem Bewusstsein mit geschlossenen Augen innere bzw. mentale Bilder wahrzunehmen. Diese inneren Bilder sind ähnlich wie Traumbilder, jedoch kann ihr Entstehen willentlich gefördert und modifiziert werden. Imaginationsübungen werden oft mit Entspannungstechniken kombiniert.

In der Oberstufe des Autogenen Trainings wird mit Imagination gearbeitet.

Wir werden Imaginationstechniken einiger Methoden gemeinsam durchführen, wie z.B. aus der Oberstufe des autogenen Trainings, dem katathymen Bilderleben (nach Leuner).

- Einsatzgebiete der Imagination
- Imagination in Kombination mit Entspannung
- Imagination zur Charakterbildung
- Innerer sicherer Ort, etc.
- Farberleben
- Richtig imaginieren und richtig visualisieren
- und andere Themen

Voraussetzungen

Zur Teilnahme an dieser Fortbildung sollte Erfahrung mit Meditation, Entspannung oder anderen imaginativen Verfahren, wie z.B. Fantasiereisen vorhanden sein. Sie erhalten dann eine Teilnahmebescheinigung.

Zur Erlangung des Zertifikats „Kursleiter für Imagination“ ist die Voraussetzung in einem Entspannungsverfahren ausgebildet zu sein wie, z.B. Meditationslehrer, Kursleiter Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung, Ausbildung zum Entspannungstrainer oder ähnliche Verfahren, wie z.B. Hypnose, Coaching, Mentaltrainer, Heilpraktiker für Psychotherapie etc. Im Anschluss an die zweitägige Ausbildung erhalten Sie nach einer Lehrprobe das Zertifikat.

Ort
Frankfurt/Offenbach

Dauer
2 Tage, 18 UE

Abschluss
Zertifikat „Kursleiter für Imagination“

Preis
279,- Euro

Aktuelle Termine unter
www.akademie-entspannung.de

Eine sinnvolle Fortbildung
auch für Kursleiter für
Autogenes Training,
Entspannungstrainer und
Stressmanagement
Trainer.



Entspannungspädagoge – Module 1A -1F

Ausbildung zum/zur Entspannungspädagogen/ Entspannungspädagogin

Das Aufgabenfeld von Pädagogen richtet sich nicht ausschließlich auf die Erziehung, Bildung und Betreuung von Kindern und Jugendlichen. Über die Aus- und Weiterbildung von Jugendlichen und Erwachsenen hat sich ein eigener Berufszweig der Pädagogik entwickelt, die Erwachsenenbildung. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass in allen Bereichen, in denen Menschen erzogen, gebildet, betreut, gefördert, angeleitet oder begleitet werden, pädagogische Fachkräfte ihren Einsatz finden.

Der Entspannungspädagoge / die Entspannungspädagogin kennt unterschiedliche Entspannungsverfahren und Stressbewältigungsmöglichkeiten und kann hierdurch auf individuelle Bedürfnisse von Teilnehmern eingehen. Stellen Sie sich einen Handwerker vor, der zu seinem Arbeitsplatz einen Werkzeugkoffer mitbringt, in dem er als einziges Werkzeug einen Hammer hat. Nun er wird nur Tätigkeiten verrichten können, die man mit einem Hammer ausführen kann. So verhält es sich auch mit dem Einsatz von Entspannungstechniken. Je mehr Entspannungsmöglichkeiten und Techniken zum Stressabbau Sie selbst kennen, umso besser können Sie Ihre Teilnehmer fachlich kompetent betreuen.

Unsere Ausbildung ist modular aufgebaut und ermöglicht somit jedem selbst zu wählen, wann welches Modul belegt wird. So kann der zeitliche und finanzielle Rahmen individuell gestaltet werden.

Paket 1

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 389,- Euro (3-tägig)
- Meditationslehrer – Modul 1B | 279,- Euro (2-tägig)
- ZENbo Balance Trainer Basic – Modul 1C | je 279,- Euro (2 x 2-tägig)
- Entspannungstrainer – Modul 1D | 389,- Euro (3-tägig)
- Stressmanagement Trainer – Modul 1E | 489,- Euro (4-tägig)
- Autogenes Training – Modul 1F | 489,- Euro (4-tägig)
- Kursleiter Imagination – Modul 1G | 279,- Euro (2-tägig)

* Entspricht den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten als auch inhaltlich. Eine Anerkennung der Krankenkassen nach § 20 Abs. 1 SGB V können Sie, nach Einzelfallprüfung bei Nachweis der Grundqualifikation (im Leitfaden für Prävention festgelegt) erhalten.

Ort
Frankfurt/Offenbach

Dauer
22 Tage, 196 UE

Abschluss
Zertifikat „Entspannungspädagoge“

sowie
„Kursleiter Progressive Muskelentspannung*“
„Meditationslehrer“
„ZENbo Balance Trainer Basic“
„Stressmanagement Trainer**“
„Kursleiter Autogenes Training*“
„Kursleiter Imagination“

Preis
2500,- Euro**

Aktuelle Termine unter
www.akademie-entspannung.de

** Bei Buchung aller Module. Einige der Module sind nach § 4 Nr. 21 a) bb) UStG umsatzsteuerbefreit.

Paket 2 anstelle des 2-tägigen 1C ZENbo Balance Trainer Basic Moduls besteht die Möglichkeit das Modul 4A Mentaltraining Basic Workshop zu buchen.

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 389,- Euro (3-tägig)
- Meditationslehrer – Modul 1B | 279,- Euro (2-tägig)
- ZENbo Balance Training Workshop – Modul 1C | je 279,- Euro (2-tägig)
- Entspannungstrainer – Modul 1D | 389,- Euro (3-tägig)
- Stressmanagement Trainer – Modul 1E | 489,- Euro (4-tägig)
- Autogenes Training – Modul 1F | 489,- Euro (4-tägig)
- Kursleiter Imagination – Modul 1G | 279,- Euro (2-tägig)
- Mentaltraining Basic Workshop 4A | 279,- Euro (2-tägig)

Gesamtpaket Ausbildung zum Entspannungspädagogen: Bei Buchung aller 7 Einzelmodule, die für das Zertifikat Entspannungspädagoge erforderlich sind, auf einmal erhalten Sie einen Paketpreis in Höhe von 2500,- .

Zahlungsmodalitäten Gesamtpaket: Der Gesamtbetrag ist nach der Anmeldung auf einmal zu zahlen (Ratenzahlung möglich).

Einzelbuchung: Sie belegen nach und nach ein Modul Ihrer Wahl und verpflichten sich nicht für weitere Module. Mit jedem Modul erhalten Sie das jeweilige Zertifikat, wenn die dafür erforderlichen Voraussetzungen erfüllt wurden.

Bei Einzelbuchung kostet Sie die Ausbildung zum Entspannungspädagogen insgesamt 2872,- .

Ort
Frankfurt/Offenbach

Dauer
22 Tage, 196 UE

Abschluss
Zertifikat „Entspannungspädagoge“

sowie
„Kursleiter Progressive Muskelentspannung**“
„Meditationslehrer“
„ZENbo Balance Training “
„Stressmanagement Trainer**“
„Kursleiter Autogenes Training**“
„Kursleiter Imagination“

Preis
2500,- Euro**

Aktuelle Termine unter
www.akademie-entspannung.de

** Bei Buchung aller Module. Einige der Module sind nach § 4 Nr. 21 a) bb) UStG umsatzsteuerbefreit.



Entspannung für Kinder – Modul 2A

Ausbildung zum/zur Entspannungstrainer/in für Kinder

Entspannung wird für auch Kinder immer wichtiger, da der Stress der Gesellschaft und der Erwachsenen leider auch vor den Kleinen nicht halt macht.

Als Entspannungstrainer(in) für Kinder leiten Sie die Kleinen dazu an, die Entspannungsübungen in den Alltag zu übertragen. Ob im Kindergarten oder in der Grundschule, der spielerische Umgang mit Entspannung steht im Vordergrund. Meditationsübungen und Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung sowie dem Autogenen Training wurden auf die Bedürfnisse der Kinder angepasst. In unserer Ausbildung erwerben Sie die Fähigkeit verschiedene Entspannungs-verfahren kindgerecht (ab 4 Jahren) zu vermitteln.

Inhalte der Ausbildung

- Grundlagen der Entwicklungspsychologie (Piaget)
- Präventiver und therapeutischer Einsatz von Entspannungsverfahren bei Kindern
- Gruppenspezifische Besonderheiten bei der Arbeit & im Umgang mit Kindern
- Phantasie- & Traumreisen (Bilderleben)
- Meditation für Kinder
- Bewegungsspiele
- kindgerechte Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training
- Kombination der Entspannungstechniken im Kursformat
- Altersspezifische Ansprache
- Aufbau, Durchführung und Gestaltung der Unterrichtseinheiten / Trainingsphasen mit Kindern

Voraussetzungen

Voraussetzung ist, dass Sie mindestens in einem Entspannungsverfahren ausgebildet sind, wie z.B. die Ausbildung zum/zur Kursleiter/in

- Progressive Muskelentspannung – Modul 1A oder
- Autogenes Training – Modul 1F oder
- Meditationslehrer – Modul 1B.

Ort
Frankfurt/Offenbach

Dauer
2 Tage, 18 UE

Abschluss
Zertifikat
„Entspannungstrainer für Kinder“

Preis
279,- Euro*

Aktuelle Termine unter
www.akademie-entspannung.de

* Umsatzsteuerbefreit nach § 4 Nr. 21 a) bb) UStG

Eine sinnvolle Fortbildung für Entspannungstrainer für Kinder ist die Ausbildung zum Anti Stress Trainer für Kinder.



Anti Stress Trainer für Kinder – Modul 2B

Ausbildung zum/zur Anti Stress Trainer/in für Kinder

Die meisten bisher angewendeten Programme zum Stressabbau im Kindesalter setzen ausschließlich Entspannungsmethoden ein. Das tun wir beim Anti Stress Training auch, aber nicht nur.

Zu den Entspannungsverfahren kommen verhaltenstherapeutische Methoden, hinzu, die den Kindern helfen den Stress auf der mentalen Ebene neu zu bewerten.

Beim Anti Stress Training lernen die Kinder, Stress selbst zu erkennen und sich zu helfen, z.B. mit positiven Bestätigungen oder Entspannung. So können sie den akuten Stress kurzfristig abbauen, aber auch langfristig mit Stressoren besser umgehen.

Inhalte der Ausbildung

- Die Kinder lernen Stresssituationen zu identifizieren
- Sie erfahren wie sehr ihre eigenen Gedanken ihnen Stress machen und wie sie es verändern können
- Sie erfahren wie sie Stress, der von außen kommt (und nicht direkt mit ihnen zu tun hat) erkennen können und ihn einfach „abblitzen“ lassen
- Sie lernen Pausen effektiv und sinnvoll zu nutzen, um neue Kräfte zu sammeln und es sich gut gehen zu lassen

Die Kinder werden mit ihren Problemen, Ängsten und Stresssituationen ernst genommen. Ein Interventionsprogramm, um aktuelle Belastungen zu reduzieren und die Bewältigungskompetenz zu steigern, so dass auch langfristig der Umgang mit Stresssituationen verbessert wird.

Voraussetzungen

Voraussetzung ist, dass Sie mindestens ein Entspannungsverfahren beherrschen (Nachweis erforderlich), z.B. eines des nachfolgend ausgeführten Module

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A
- Meditationslehrer – Modul 1B
- Autogenes Training – Modul 1F

sowie zusätzlich das Modul 2A – **Entspannungstrainer/in für Kinder** absolviert haben. Kenntnisse können auch durch das Zertifikat eines anderen Ausbildungsinstituts nachgewiesen werden.

Ort
Frankfurt/Offenbach

Dauer
4 Tage, 32 UE

Abschluss
Zertifikat
„Anti Stress Trainer für Kinder“

Preis
489,- Euro*

Aktuelle Termine unter
www.akademie-entspannung.de

* Umsatzsteuerbefreit nach § 4 Nr. 21 a) bb) UStG



Entspannungspädagoge für Kinder

Ausbildung zum/zur Entspannungspädagogen / Entspannungspädagogin für Kinder

In der Ausbildung zum Entspannungspädagogen für Kinder erlernen Sie zahlreiche Entspannungs- und Stressbewältigungsmethoden, die Sie im Einsatz mit Kindern nutzen können. Mit dieser Ausbildung zum Entspannungspädagogen für Kinder sind Sie in der Lage Kurse, Workshops und Seminare mit verschiedenen Schwerpunkten anzubieten, sogar für Erwachsene (z.B. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung).

Unsere Ausbildung ist modular aufgebaut und ermöglicht somit jedem selbst zu wählen, wann welches Modul belegt wird. So kann der zeitliche und finanzielle Rahmen individuell gestaltet werden.

Paket

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 389,- Euro (3-tägig)
- Autogenes Training – Modul 1F | 489,- Euro (4-tägig)
- Entspannungstrainer für Kinder – Modul 2A | 279,- Euro (2-tägig)
- Anti Stress Trainer für Kinder – Modul 2B | 489,- Euro (4-tägig)

wahlweise

- Meditationslehrer – Modul 1B | 279,- Euro (2-tägig) oder
- Kursleiter Imagination – Modul 1G | 279,- Euro (2-tägig)

Gesamtpaket Ausbildung zum Entspannungspädagogen: Bei Buchung aller 7 Einzelmodule, die für das Zertifikat Entspannungspädagoge erforderlich sind, auf einmal erhalten Sie einen Paketpreis in Höhe von 1700,- .

Zahlungsmodalitäten Gesamtpaket: Der Gesamtbetrag ist nach der Anmeldung auf einmal zu zahlen (Ratenzahlung möglich).

Einzelbuchung: Sie belegen nach und nach ein Modul Ihrer Wahl und verpflichten sich nicht für weitere Module. Mit jedem Modul erhalten Sie das jeweilige Zertifikat, wenn die dafür erforderlichen Voraussetzungen erfüllt wurden. Bei Einzelbuchung kostet Sie die Ausbildung zum Entspannungspädagogen insgesamt 1925,- .

Ort

Frankfurt/Offenbach

Dauer

15 Tage, 133 UE

Abschluss

Zertifikat „Entspannungspädagoge für Kinder“

sowie

„Kursleiter Progressive Muskelentspannung**“

„Kursleiter Autogenes Training**“

„Entspannungstrainer für Kinder**“

„Anti Stress Trainer für Kinder**“

wahlweise

„Kursleiter Imagination“ oder

„Meditationslehrer“

Preis

1700,- Euro**

Aktuelle Termine unter

www.akademie-entspannung.de

** Bei Buchung aller Module. Einige der Module sind nach § 4 Nr. 21 a) bb) UStG umsatzsteuerbefreit.



Meditation Schwerpunkt Chakren – Modul 3A

Ausbildung zum/zur Meditationslehrer/in Intermediate Schwerpunkt Chakren

Bei dieser Fortbildung stehen die Chakren im Mittelpunkt. Ein Übungssystem, dass sowohl auf die körperliche Gesundheit (durch die Bewegungseinheiten) und die spirituelle Entwicklung gerichtet ist. Chakra Meditation vereint Atem-, Entspannungs-, Meditations- und Körpertechniken. Für jedes der sieben Hauptchakren gibt eine eigene Übungseinheit.

Im Mittelpunkt der Fortbildung stehen:

- Die Chakren Theorie
- Die Hauptchakren: Wurzelchakra, Sakralchakra, Nabelchakra (Solarplexus-Chakra), Sakralchakra, Herzchakra, Halschakra, Stirnchakra (drittes Auge), Kronenchakra
- Nebenchakren: Hand- & Fußchakren
- Chakrenmeditation
- Handmudras
- Techniken & weitere Möglichkeiten zur Aktivierung & Harmonisierung der Chakren
- Chakra -Übungen
- Sieben Schritte Chakra- Programm
- Aufbau & Ablauf eines Chakra Kurses

Voraussetzungen

Voraussetzung für das Zertifikat ist die Ausbildung zum/zur Meditationslehrer/in oder eine ähnliche Aus- bzw. Fortbildung (z.B. Yoga-Lehrer etc.). Qualifikationen können auch durch Zertifikate anderer Ausbildungsinstitute nachgewiesen werden.

Eine Weiterbildung für alle, die an diesem Thema Interesse haben. Sollten Sie nicht über die Voraussetzungen verfügen, können Sie dennoch Fortbildung teilnehmen. Sie erhalten statt des Zertifikats eine Teilnahmebestätigung.

Ort
Frankfurt/Offenbach

Dauer
2 Tage, 18 UE

Abschluss
Zertifikat „Meditationslehrer/in Intermediate“: Schwerpunkt Chakra Meditation.

Wer die drei Fortbildungen der Intermediate Reihe absolviert hat, erhält das Zertifikat „Meditationslehrer/in Advanced“

Preis
279,- Euro

Aktuelle Termine unter
www.akademie-entspannung.de

Im Odenwald bieten wir Ihnen eine 7 Tage Intensivausbildung zum Meditationslehrer Advanced mit den Modulen 1B, 3A, 3B, 3C.



Meditationslehrer Intermediate – Modul 3B

Ausbildung zum/zur Meditationslehrer/in Intermediate Schwerpunkt Seele, Sinne, Stille

Diese Ausbildung eignet sich als Fortbildung für Meditationslehrer/innen.

Nachdem Sie schon verschiedene Meditationstechniken beherrschen geht es um die Vertiefung von Wissen und um fortgeschrittene Anwendung.

Bei dieser Fortbildung stehen die Seele, die Stille und die Sinne im Fokus.

Inhalte

- Unsere Seele und das Unbewusste
- Innere Bilder
- Die Reise ins Innere
- Erleben mit den Sinnen
- Die "allgemeine" Wahrnehmung
- Die Stille

Voraussetzungen

Voraussetzung für das Zertifikat ist die Ausbildung zum/zur Meditationslehrer/in oder eine ähnliche Aus- bzw. Fortbildung (z.B. Yoga-Lehrer etc.). Qualifikationen können auch durch Zertifikate anderer Ausbildungsinstitute nachgewiesen werden.

Eine Weiterbildung für alle, die an diesem Thema Interesse haben. Sollten Sie nicht über die Voraussetzungen verfügen, können Sie dennoch Fortbildung teilnehmen. Sie erhalten statt des Zertifikats eine Teilnahmebestätigung.

Ort
Frankfurt/Offenbach

Dauer
2 Tage, 18 UE

Abschluss
Zertifikat „Meditationslehrer/in Intermediate“: Schwerpunkt Seele, Sinne, Stille

Wer die drei Fortbildungen der Intermediate Reihe absolviert hat, erhält das Zertifikat
"Meditationslehrer/in Advanced"

Preis
279,- Euro

Aktuelle Termine unter
www.akademie-entspannung.de

Im Odenwald bieten wir
Ihnen eine 7 Tage
Intensivausbildung zum
Meditationslehrer Advanced
mit den Modulen 1B, 3A,
3B, 3C.



Meditationslehrer Intermediate – Modul 3C

Ausbildung zum/zur Meditationslehrer/in Intermediate Schwerpunkt Bewegung & Klang

Diese Ausbildung eignet sich als Fortbildung für Meditationslehrer/innen. Nachdem Sie schon verschiedene Meditationstechniken beherrschen geht es um die Vertiefung von Wissen und um fortgeschrittene Anwendung.

Bei dieser Fortbildung liegt der Fokus auf der Erfahrung von Bewegung und Klang. Es geht zum einen um die aktive körperbetonte Meditation. Der physische Körper, der Geist und der emotionen Raum erhält hierdurch die Möglichkeit sich zu öffnen, um so zu einer tiefen inneren Reinigung und Entspannung zu gelangen.

Der zweite Schwerpunkt ist der Klang. Durch Mantren und auch den Einsatz von Klangkörpern (den Klangschalen) erfahren Sie wie Ihr Körper schwingt und Resonanz entsteht.

Inhalte

- Dynamische Meditation
- Bewegte Meditation
- Mantren in der Meditation
- Klangschalen bei der Meditation

Themen sind z.B.

- Bewegung und Klang sind meditativ?
- Was gibt es bei der Dynamischen Meditationsstunde zu beachten?
- Wie setze ich Klangschalen im Meditationskurs ein?
- Gibt es eine Wirkung von Schwingungen auf den Körper, den Geist und die Seele?

Voraussetzungen

Voraussetzung für das Zertifikat ist die Ausbildung zum/zur Meditationslehrer/in oder eine ähnliche Aus- bzw. Fortbildung (z.B. Yoga-Lehrer etc.). Qualifikationen können auch durch Zertifikate anderer Ausbildungsinstitute nachgewiesen werden.

Eine Weiterbildung für alle, die an diesem Thema Interesse haben. Sollten Sie nicht über die Voraussetzungen verfügen, können Sie dennoch Fortbildung teilnehmen. Sie erhalten statt des Zertifikats eine Teilnahmebestätigung.

Ort
Frankfurt/Offenbach

Dauer
2 Tage, 18 UE

Abschluss
Zertifikat „Meditationslehrer/in Intermediate“, Schwerpunkt Bewegung & Klang

Wer die drei Fortbildungen der Intermediate Reihe absolviert hat, erhält das Zertifikat „Meditationslehrer/in Advanced“

Preis
279,- Euro

Aktuelle Termine unter
www.akademie-entspannung.de

Im Odenwald bieten wir Ihnen eine 7 Tage Intensivausbildung zum Meditationslehrer Advanced mit den Modulen 1B, 3A, 3B, 3C.



Mentaltraining Basic – Modul 4A

Workshop Mentales Training

Mentales Training hilft Ihnen dabei, das Beste aus sich heraus zu holen. Das Fitness-Training ist den meisten Menschen ein Begriff. Wir trainieren unseren Körper, um ihn gesund und fit zu halten. Mentales Training sorgt für die gleichen Effekte auf geistiger Ebene und macht uns bewusst, wie das Zusammenspiel von Körper und Geist aussieht.

Es ist nie zu spät für einen Neubeginn. Mentales Training ist eine umfassende Methode zur positiven Lebenseinstellung. Das bewusste Beeinflussen der eigenen Gedanken, des Willens und des Handelns. Eine systematische Methode, die Sie befähigt Ihr Schicksal in die eigene Hand zu nehmen. Sie können gezielt Nutzen aus Ihren geistigen Fähigkeiten ziehen, Probleme als Chancen begreifen sowie Wünsche und Ziele verwirklichen.

Sie erfahren, wie Sie das Beste aus sich heraus holen. Denn es ist schon da und möchte von Ihnen entdeckt und bewusst wahrgenommen werden, dann kann es sich zeigen und Sie werden Ihr eigener Erfolg.

MENTALTRAINING BASIC – Einblick in die Welt des mentalen Trainings

- Das Gehirn
- Die Gedanken | Die Gedanken und ihre Kraft | Bewusstes und Unbewusstes.
- Die Spiegelneuronen | Wie unser Gehirn die Dinge wahrnimmt.
- Wie man Wünsche richtig formuliert | Von Träumen, Wünschen und Zielen
- Und wie man Ziele programmiert | Warum klappt es bei den Einen und bei den Anderen nicht?
- Konstruktives Denken |
- Die Affirmationen | Formeln und Wirkung
- Das Visualisieren | Vorstellungskraft & Emotionen.
- Wie man Intuition trainieren kann
- Verantwortung für das eigene Leben übernehmen
- Das Gesetz der Resonanz
- Das Spiegelgesetz

Voraussetzungen

Besondere Voraussetzungen sind für diese Ausbildung nicht erforderlich. Hilfreich ist jedoch, wenn Sie ein Entspannungsverfahren beherrschen, bzw. Meditation praktizieren.

Ort
Frankfurt/Offenbach

Dauer
2 Tage, 18 UE

Abschluss
Teilnahmebestätigung „Mentaltraining“

Preis
279,- Euro

Aktuelle Termine unter
www.akademie-entspannung.de

Ab 2013 bieten wir eine zweiteilige Ausbildung zum Mentaltrainer / Mentalcoach mit jeweils 7 Tagen im Odenwald an. Infos erhalten Sie auf Anfrage.



ZENbo Flow & Balance - Modul 5A

ZENbo Flow & Balance Trainer

ZENbo Balance ist ein Kurskonzept, das klassische Entspannungsverfahren, wie z.B. die Progressive Muskelentspannung, Meditation, ZEN mit Bewegungseinheiten aus dem Yoga, Qi Gong & Tai Chi vereint. ZENbo Balance ist sehr wirksam und gleichzeitig leicht zu erlernen, da es in verschiedenen "Schwierigkeitsgraden" praktiziert werden kann. Die Teilnehmer können häufig schon nach dem ersten Kurs zu Hause das Erlernte anwenden und die positive Wirkung auf Körper & Geist wahrnehmen.

Am Anfang der Kurseinheit hilft die Meditation zur Zentrierung und Klärung des Geistes und um "anzukommen". Die bewegten Übungen fördern sowohl die „Innere Balance“, als auch den Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen. Sie werden bewusst und konzentriert ausgeführt und schulen die Körperwahrnehmung. Die Beweglichkeit wird verbessert und auch Bauch und Rücken werden gekräftigt. Der Atem gibt den Rhythmus der Übungen vor.

Nach der Entspannung - am Ende des Kurses - wird den Teilnehmern am Ende jeder Kurseinheit ein Koan mit auf den Weg gegeben.

Der Schwerpunkt bei Flow & Balance liegt, wie der Name schon sagt, bei fließenden Abläufen und Gleichgewichtsübungen. Neue Kombinationen, die verschiedene Übungen fließend miteinander verbinden, liefern dem ZENbo Balance Trainer Basic neue Inspiration für die eigenen Kurse. Darüber hinaus werden gemeinsam bekannte Übungen gefestigt (falls nötig korrigiert) sowie neue Bewegungsabläufe erprobt und umgesetzt. Darüber hinaus werden wir mit einigen Elementen aus ZENbo Dance experimentieren.

Spaß & Motivation sind garantiert!

Voraussetzungen

Um das Zertifikat zu erhalten, ist die Voraussetzung die Ausbildung zum/zur ZENbo Balance Trainer Basic – Modul 1C absolviert zu haben

Ort
Frankfurt/Offenbach

Dauer Ausbildungsmodul
2 Tage, 18 UE

Abschluss
Zertifikat „ZENbo Balance & Flow
Trainer“

Preis
299,- Euro

Aktuelle Termine unter
www.akademie-entspannung.de



ZENbo Chakra Balance - Modul 5B

ZENbo Chakra Balance Trainer

Die Chakren stehen im Vordergrund der Fortbildung. Die ZENbo Balance Bewegungsübungen haben hierbei den Fokus auf die sieben Hauptchakren und die zwei Nebenchakren: Hände und Füße. Ein Übungssystem, dass sowohl auf die körperliche Gesundheit (durch die Bewegungseinheiten) und die spirituelle Entwicklung (Chakren) gerichtet ist.

ZENbo Chakra Balance vereint Atem-, Entspannungs-, Meditations- und Körpertechniken. Für jedes der sieben Hauptchakren gibt eine eigene Übungseinheit. Bei ZENbo Chakra Balance Meditation und ZEN mit fernöstlichen Bewegungsübungen aus China, wie z.B. Qi Gong und Indien (Yoga) vereint.

Wie bei ZENbo üblich besteht auch Chakra Balance aus den drei Phasen:

- Silence - Ankommen und Bewusstsein herstellen
- Move - Hauptteil
- Relax & go - End- und Entspannungsphase

Inhalte ZENbo® Chakra Balance Fortbildung

- Chakrenmeditation
- Handmudras für jedes Chakra
- ZENbo Chakra Balance Übungen zu den Hauptchakren: Wurzelchakra, Sakralchakra, Nabelchakra (Solarplexus-Chakra), Sakralchakra, Herzchakra, Halschakra, Stirnchakra (drittes Auge), Kronenchakra
- Und den Nebenchakren: Hand- & Fußchakren
- Übungen zur Aktivierung & Harmonisierung aller Chakren
- Das sieben Schritte ZENbo Chakra Balance Programm
- Aufbau & Ablauf eines ZENbo Chakra Balance Kurses

Ort
Frankfurt/Offenbach

Dauer Ausbildungsmodul
2 Tage, 18 UE

Abschluss
Zertifikat „ZENbo Chakra Balance
Trainer“

Preis
299,- Euro

Aktuelle Termine unter
www.akademie-entspannung.de

Voraussetzungen für die Erlangung des Zertifikats ZENbo® Chakra Balance Trainer

Um das Zertifikat zu erhalten, ist die Voraussetzung die Ausbildung zum/zur ZENbo Balance Trainer Basic – Modul 1C absolviert zu haben und die Fortbildung Meditation mit Schwerpunkt Chakren – Modul 3A besucht zu haben.

Diese Ausbildung hat Workshop-Charakter und bietet nicht den klassischen Frontalunterricht. Die gemeinsamen Übungseinheiten stehen im Fokus der Ausbildung.

Die Ausbildungsmodule zum ZENbo Chakra Balance Trainer im Überblick

- 1C: ZENbo Balance Workshop (18 UE, 2-tägig) 279,- Euro (2012)
- 1C: ZENbo Balance Trainer Basic (18 UE, 2-tägig) 279,- Euro (2012)
- 3A: Meditation Schwerpunkt: Chakren (18 UE, 2-tägig) 279,- Euro (2012)
- 5B: ZENbo Chakra Balance (18 UE, 2-tägig) 299,- Euro (2013)

Ab 2013 kosten alle Module anstelle von 279,- Euro dann 299,- Euro.

Einzelbuchung der Ausbildung zum ZENbo Chakra Balance Trainer

Der Vorteil bei Einzelbuchung: Sie wählen selbst wann Sie welches Modul belegen und verpflichten sich nicht für weitere Module. Demnach bestimmen Sie auch die Dauer Ihrer Ausbildung eigenständig. Mit jedem Modul erhalten Sie das jeweilige Zertifikat, wenn die dafür erforderlichen Voraussetzungen erfüllt wurden.

Gebühr: Bei Einzelbuchung kostet Sie die Ausbildung zum ZENbo Chakra Balance Trainer 1156,- (Beginn in 2012).

Zahlungsmodalitäten Einzelmodule: Mit Anmeldung ist eine Anzahlung von 50,- je Modul zu bezahlen. Der Restbetrag ist spätestens 3 Wochen vor Beginn des jeweiligen Ausbildungsmoduls zu begleichen.

Gesamtpaket Ausbildung zum ZENbo Chakra Balance Trainer

Bei Buchung aller 4 Einzelmodule, die für das Zertifikat ZENbo Chakra Balance Trainer erforderlich sind. Gebühr: 990,- Euro. Zahlungsmodalitäten Gesamtpaket: Der Gesamtbetrag ist nach der Anmeldung auf einmal zu zahlen. Eine Ratenzahlungsvereinbarung ist möglich. Treten Sie hierfür mit uns vorab in Kontakt.



ZENbo Dance - Modul 6A

ZENbo Dance Workshop

ZENbo Dance ist kein choreographierter Tanz, bei dem man sich lange Schrittfolgen und Abläufe merken muss. Es ist daher auch nicht notwendig Tanzerfahrung zu haben. Alles was man braucht ist Freude & Spaß an Bewegung & Tanz, ob jung oder alt. Alles andere entsteht ganz von selbst. Kurze Tanzabläufe, mit Fokus auf das Erleben und Erspüren, werden gemeinsam eingeübt und dann in Tänze & tänzerische Bewegungen umgesetzt. Es handelt sich um ein „Body & Mind Dance Training“. Körper & Geist können durch den Tanz wieder miteinander in Berührung gelangen.

ZENbo Dance ist ebenso wie ZENbo Balance in drei Phasen gegliedert.

Silence - Ankommen und Bewusstsein herstellen:

Wir beginnen mit einer Meditation. Am Anfang der Kurseinheit hilft eine Meditation im Stand zur ZENtrierung und Klärung des Geistes, zum „Ankommen“ und um den ersten "bewussten" Kontakt zum Körper herzustellen.

Dance – Hauptteil:

Im Stand wird zunächst von unten nach oben der Körper nacheinander in Bewegung gebracht. Ein bewusstes Wahrnehmen des Körpers von den Fußsohlen, den Fußzehen & -ballen über die Waden, Knie, Oberschenkel, Hüften und Becken ... etc. über die Schultern und Arme, bis nach ganz oben zum Kopf. Nacheinander werden die Gliedmaßen isoliert angesprochen, bis es am Ende dieser Warm-Up Übung soweit ist, dass der Körper als Ganzes zur Musik bewegt wird. Es werden einfache Tanzschritte gemeinsam eingeübt und getanzt.

Der Fokus liegt darauf: zu spüren was der Körper (Body) braucht und was der Geist (Mind) benötigt, um in Einklang zu kommen, dies in Bewegung zu transformieren und dadurch den Prozess zu unterstützen. Dies kann dann von jedem einzelnen im freien Tanz individuell ausgedrückt werden.

Relax & go - End- und Entspannungsphase:

Das Body & Mind Dance wird mit einer Entspannung aus der westlich orientierten Welt abgerundet, wie z.B. mit Autogenem Training oder einer Fantasiereise.

Voraussetzungen Fortbildung

Besondere Voraussetzungen sind für den Workshop nicht erforderlich. ZENbo Dance eignet sich für Jede/n.

Ort
Frankfurt/Offenbach

Dauer Ausbildungsmodul
2 Tage, 18 UE

Abschluss
Teilnahmebestätigung
„ZENbo Dance“

Preis
299,- Euro

Aktuelle Termine unter
www.akademie-entspannung.de



Mitglied im Deutschen Netzwerk
für Betriebliche Gesundheitsförderung



Vom Hessischen Kultusministerium – Institut für
Qualitätsentwicklung – als Anbieter von Fortbildungs-
und Qualifizierungsangeboten akkreditiert.

➤ **Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie**

Wir nehmen Prämiegutscheine entgegen.

Bildungsprämie

Wir nehmen Prämiegutscheine entgegen. Der
Prämiegutschein kann für Sie bis zu 500,- Euro wert
sein. Konkret gesagt: Besuchen Sie bspw. unsere
Intensiv -Ausbildung zum/zur
„Entspannungstrainer(in)“ und zahlen Sie lediglich
444,50 Euro, also 50%.

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des
Bundesministeriums für Bildung und Forschung und
aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen
Union gefördert.

**Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle in Ihrer
Nähe und vereinbaren Sie einen persönlichen
Beratungstermin.**

Zur Vorbereitung auf den Termin überlegen Sie bitte,
welche Weiterbildung Sie machen möchten und bei
welchem Anbieter (dieser sollte im Prämiegutschein
eingetragen werden).

Nähere Informationen erhalten Sie direkt auf der
Internetseite der Bildungsprämie.

Eine Vielzahl der Ausbildungen ist gem. § 4 Nr. 21 a) bb) UStG von der Mehrwertsteuer befreit.

Allgemeine Geschäftsbedingungen für offene Seminare, Workshops & Ausbildungen / Einzelperson (Stand 22.11.2011)

§ 1 Geltungsbereich

Für die Geschäftsbeziehung zwischen der fitmedi Akademie (Inh. Nikolina Salvaggio, im Folgenden nur mit fitmedi bezeichnet) und dem Teilnehmer gelten ausschließlich die nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen in ihrer zum Zeitpunkt der Anmeldung gültigen Fassung.

§ 2 Anmeldung

1. Anmeldungen müssen schriftlich mit Unterschrift per Post oder Fax erfolgen oder über das Online-Anmeldeformular der Internetseite. Telefonische Anfragen oder E-Mail-Mitteilungen gelten nicht als Anmeldung. Es sei denn es wurde schriftlich etwas anderes vereinbart.

Telefonische Anfragen oder E-Mail-Mitteilungen gelten nicht als Anmeldung. Es sei denn es wurde schriftlich etwas anderes vereinbart.

Die Anmeldung ist vorbehaltlich der Regelung des § 5 (Absage von Ausbildungen und Seminaren) verbindlich.

§ 3 Zahlungsbedingungen

1. Die in Rechnung gestellten Beträge werden mit Zugang der Rechnung, bzw. drei Wochen vor Ausbildungsbeginn, sofort ohne Abzug zur Zahlung fällig. Die Fälligkeit entnehmen Sie dem Anmeldeformular oder der Ausschreibung. Bei Zahlung geben Sie bitte Name, Datum und das gewünschten Seminar/Workshop/Ausbildung an.
2. Sollte der Teilnehmer mit mehr als zehn Tagen nach Fälligkeit der Rechnung mit der Zahlung in Verzug geraten, so steht es fitmedi zu, dem Teilnehmer eine erste Mahnung zuzusenden. Die darin enthaltenen Mahngebühren in Höhe von 5,- € einschließlich Portokosten sind vom Teilnehmer ebenfalls zu begleichen.
3. Im Falle des Verzuges ist fitmedi berechtigt, Verzugszinsen in Höhe von 5% p.a. zu berechnen.
4. Ist bei Beginn der Veranstaltung der vollständige Rechnungsbetrag nicht gezahlt, so ist fitmedi berechtigt, den Teilnehmer bis zum vollständigen Zahlungseingang von der Veranstaltung auszuschließen.

§ 4 Rücktritt und Terminbuchung

1. Rücktritt und Terminbuchungen müssen schriftlich erfolgen. Maßgeblich ist der Eingang bei fitmedi.
2. Tritt der Teilnehmer bis 14 Tage vor Kursbeginn vom Vertrag zurück, ist eine Bearbeitungsgebühr von 25% der jeweiligen Workshop- bzw. Seminargebühr zu zahlen. Danach ist kein Rücktritt des Teilnehmers mehr möglich. Der Teilnehmer kann jedoch eine Ersatzperson benennen, die für ihn an der Veranstaltung teilnimmt. Bei Krankheit ist ein ärztliches Attest vorzulegen. In diesem Fall kann der Teilnehmer das Seminar/den Workshop/die Ausbildung an einem anderen Termin nach Absprache mit fitmedi besuchen.
3. Bei Nichterscheinen ist die gesamte Seminar-/Workshop-/Ausbildungsgebühr fällig. Nach Beginn der Veranstaltung ist dem Teilnehmer eine Umbuchung versagt.
4. Bei Terminbuchungen ist eine Bearbeitungsgebühr von 15,- € zu entrichten.

§ 5 Absage und Änderung von Seminaren und Workshops

1. Die Inhalt und der Ablauf der Fort- & Ausbildungen orientieren sich an den Qualifikationen und dem Bildungsbedarf der jeweiligen Teilnehmer sowie an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Unter Wahrung des Gesamtcharakters und der Qualität der angebotenen Leistungen kann es deshalb zu Änderungen von Lehrinhalten kommen. Unter anderen beinhaltet dies, bei einer geringen Teilnehmerzahl eine Reduzierung von Unterrichtsstunden mit gleichzeitiger

Gewährleistung von Aus- & Fortbildungsinhalten. Diese Änderungen führen auf Seiten des Vertragspartners weder zu einem Rücktritt- noch einem Minderungsrecht.

2. Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalten wir uns die ersatzlose Streichung von Veranstaltungen vor. Sie werden in diesem Fall spätestens 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung informiert.
3. Bitte beachten Sie dies bei Ihrer Buchung von Hotel und Anreise.
4. Die Teilnehmer werden bei Terminabsagen rechtzeitig informiert und bereits entrichtete Anzahlungen oder Gebühren werden erstattet.

§ 6 Haftung

1. fitmedi haftet für andere Schäden als Verletzung von Leben, Körper und Gesundheit nur bei einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung oder bei einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung ihrer Erfüllungsgehilfen. Für Unfälle, Diebstahl oder Beschädigungen gleich welcher Art, besteht keine Haftungspflicht seitens fitmedi.
2. Jeder Teilnehmer ist für die Beaufsichtigung seines Privateigentums selbst verantwortlich.
3. Die im Rahmen der Aus- und Weiterbildung zur Verfügung gestellten Dokumente werden von uns nach bestem Wissen und Kenntnisstand erstellt. Haftung und Gewähr für die Korrektheit, Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Inhalte sind ausgeschlossen.
4. Das Fort- und Ausbildungs-Informationsmaterial und die darin enthaltenen Beschreibungen und Preisangaben wurden von fitmedi mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Für die Richtigkeit der Beschreibungen aller im Informationsmaterial angegebenen Leistungen und Preise haftet fitmedi nur insofern, als fitmedi nicht vor Vertragsschluss eine Änderung des Informationsmaterials erklärt hat.
5. Die Teilnehmer versichern, dass sie sich keine körperlichen oder psychischen Einschränkungen haben, die sie

§ 7 Urheberrecht

1. Die Teilnehmer werden darauf hingewiesen, dass das Urheberrecht sämtlicher Veröffentlichungen, wie z.B. Ausbildungs- & Seminarunterlagen, bei fitmedi liegt und deren weitere Nutzung jedweder Art, insbesondere Vervielfältigung oder Weitergabe an Dritte der schriftlichen Genehmigung durch die fitmedi Geschäftsführung, Nikolina Salvaggio, bedarf.
2. Zuwiderhandlungen werden in jedem Einzelfall mit einer Konventionalstrafe in Höhe von 3000 Euro geahndet. Weiterreichende Ersatzansprüche werden hierdurch nicht berührt.
3. Die Teilnehmer erwerben mit der Teilnahme keinerlei Recht an der Nutzung von Schutzrechten, Markennamen, Kursbezeichnungen oder Werbemitteln für die jeweilige Veranstaltung oder Kursform. Es sei denn dies ist ausdrücklicher Vertragsgegenstand.

§ 8 Gerichtsstand

Gerichtsstand ist Offenbach am Main.

§ 9 Salvatorische Klausel

Sind einzelne Bestandteile der Geschäftsbedingungen unwirksam, wird die Gültigkeit der übrigen hierdurch nicht berührt. Die Parteien anerkennen für diesen Fall diejenige gültige Regelung, die dem der Regelungsintention des unwirksamen Bestandteils inhaltlich am nächsten kommt.

ANMELDUNG

fitmedi Akademie
Nikolina Salvaggio
Humboldtstr. 55A
63069 Offenbach



Bitte die Anmeldung komplett ausfüllen und per Post einsenden oder als Fax an: **+49 (0) 69 484409 22**

Vorname	Nachname
Straße	PLZ/Ort
Geb. Datum	E-Mail
Telefon	Mobiltelefon

Ich melde mich für folgende/n Aus-/Fortbildung/Workshop* an:

Name der Veranstaltung / Modul	Ort
Termin/Datum	Gebühr

* Bitte für jeden Teilnehmer und jedes Modul **eine Anmeldung** ausfüllen.

Ja, ich erfülle die Voraussetzungen zur Teilnahme an o.g. Aus-/Fortbildung/Workshop und besitze folgende Vorkenntnisse:

Nein, ich erfülle die ausgeschriebenen Voraussetzungen zur Teilnahme/Zertifizierung nicht, möchte aber gerne teilnehmen und bitte um Rücksprache bzgl. bestehender Möglichkeiten, bzw. um ein Teilnahmezertifikat.

Zahlungsmodalitäten: Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung in Höhe von 50,00 € fällig. Der Restbetrag ist bis spätestens 3 Wochen vor Ausbildungsbeginn zu bezahlen.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung bei uns, senden wir Ihnen die Bankverbindung, damit Sie die Anzahlung überweisen können. Anschließend erhalten Sie die Rechnung mit Bestätigung der Anzahlung und Ihrem Zahlungsziel für die Zahlung des Restbetrags.

Anmeldung: Das Übersenden des Anmeldeformulars, gilt als rechtsverbindliche Kursbuchung. Es erfolgt eine Anmeldebestätigung **per E-Mail**. Die Vergabe der Kursplätze erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs des Anmeldeformulars und der erfolgten Anzahlung. Sie erkennen die AGB für Ausbildungen und Seminare in ihrer zum Zeitpunkt der Anmeldung gültigen Fassung an. Die AGB können Sie auf der Webseite www.akademie-entspannung.de einsehen oder per E-Mail info@akademie-entspannung.de anfordern.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben, dass ich die AGB gelesen habe und akzeptiere.

Ort/Datum/Unterschrift: _____

ANMELDUNG

fitmedi Akademie
Nikolina Salvaggio
Humboldtstr. 55A
63069 Offenbach



Bitte die Anmeldung komplett ausfüllen und per Post einsenden oder als Fax an: **+49 (0) 69 484409 22**

Anmeldung zur Ausbildung Entspannungspädagoge/Entspannungspädagogin 2012

Vorname	Nachname
Straße	PLZ/Ort
Geb. Datum	E-Mail
Telefon	Mobiltelefon

Ich melde mich für folgendes Paket an:

Paket 1

Gesamtpaket Ausbildung zum Entspannungspädagogen – die Ausbildungsmodule 1A bis 1G

- Kursleiter/in Progressive Muskelrelaxation / Muskelentspannung – Modul 1A
- Meditationslehrer/in – Modul 1B
- ZENbo Balance Trainer/in Basic– Modul 1C
- Entspannungstrainer/in – Modul 1D
- Stressmanagement Trainer/in – Modul 1E
- Kursleiter/in Autogenes Training – Modul 1F
- Kursleiter/in für Imagination – Modul 1G

Paket 2

Gesamtpaket Ausbildung zum Entspannungspädagogen – die Ausbildungsmodule 1A bis 1G (1C nur 2-tägig) und 4A

- Kursleiter/in Progressive Muskelrelaxation / Muskelentspannung – Modul 1A
- Meditationslehrer/in – Modul 1B
- ZENbo Balance Training Workshop – Modul 1C
- Entspannungstrainer/in – Modul 1D
- Stressmanagement Trainer/in – Modul 1E
- Kursleiter/in Autogenes Training – Modul 1F
- Kursleiter/in für Imagination – Modul 1G
- Mentaltraining Basic – Modul 4A

Bei Buchung aller 7 Einzelmodule, die für das Zertifikat Entspannungspädagoge (Beginn 2012) erforderlich sind, erhalten Sie einen Paketpreis in Höhe von 2500,- Euro. Die Termine der Ausbildungsmodule wählen Sie frei aus dem Angebot der fitmedi Akademie. Bitte reichen Sie Ihre Planung bei uns ein.

Zahlungsmodalitäten Gesamtpaket: Der Gesamtbetrag ist nach der Anmeldung und Erhalt der Rechnung auf einmal zu zahlen. Sollten einzelne Ausbildungsmodule vom Teilnehmer nicht wahrgenommen werden entfallen die Sonderpreiskonditionen und die Zahlungsmodalitäten für Einzelmodule werden wirksam (= der reguläre Preis der absolvierten einzelnen Ausbildungsmodule ist zu bezahlen).

Ausbildungsdauer: Die Ausbildungsdauer beträgt maximal 24 Monate. Innerhalb dieser Dauer sollten Sie alle Ausbildungsmodule belegt haben. Eine Verlängerung der Dauer ist nach Absprache um 3 bis 6 Monate möglich, ohne dass Zusatzkosten entstehen. Darüber hinaus sind wir berechtigt, pro Monat eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 80,- Euro zu berechnen.

Anmeldung: Das Übersenden des Anmeldeformulars, gilt als rechtsverbindliche Kursbuchung. Es erfolgt eine Anmeldebestätigung per E-Mail. Sie erkennen die AGB für Ausbildungen und Seminare in ihrer zum Zeitpunkt der Anmeldung gültigen Fassung an. Die AGB können Sie auf der Webseite www.akademie-entspannung.de einsehen oder per E-Mail info@akademie-entspannung.de anfordern.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben, dass ich die AGB gelesen habe und akzeptiere.

Ort/Datum/Unterschrift: _____

ANMELDUNG

fitmedi Akademie
Nikolina Salvaggio
Humboldtstr. 55A
63069 Offenbach



Bitte die Anmeldung komplett ausfüllen und per Post einsenden oder als Fax an: **+49 (0) 69 484409 22**

Anmeldung zur Ausbildung Entspannungspädagoge/Entspannungspädagogin für Kinder 2012

Vorname	Nachname
Straße	PLZ/Ort
Geb. Datum	E-Mail
Telefon	Mobiltelefon

Ich melde mich für das Gesamtpaket Ausbildung zum Entspannungspädagogen für Kinder an

- Kursleiter/in Progressive Muskelrelaxation / Muskelentspannung – Modul 1A
- Kursleiter/in Autogenes Training – Modul 1F
- Entspannungstrainer/in für Kinder – Modul 2A
- Anti Stress Trainer/in für Kinder – Modul 2B

Bitte die gewünschte Fortbildung ankreuzen.

wahlweise Meditationslehrer/in – Modul 1B oder Kursleiter/in für Imagination – Modul 1G

Bei Buchung aller 5 Einzelmodule, die für das Zertifikat Entspannungspädagoge (Beginn 2012) erforderlich sind, erhalten Sie einen Paketpreis in Höhe von 1700,- Euro. Die Termine der Ausbildungsmodule wählen Sie frei aus dem Angebot der fitmedi Akademie. Bitte reichen Sie Ihre Planung bei uns ein.

Zahlungsmodalitäten Gesamtpaket: Der Gesamtbetrag in Höhe von 1700,- € ist nach der Anmeldung und Erhalt der Rechnung auf einmal zu zahlen. Sollten einzelne Ausbildungsmodule vom Teilnehmer nicht wahrgenommen werden entfallen die Sonderpreiskonditionen und die Zahlungsmodalitäten für Einzelmodule werden wirksam (= der reguläre Preis der absolvierten einzelnen Ausbildungsmodule ist zu bezahlen).

Ausbildungsdauer: Die Ausbildungsdauer beträgt maximal 24 Monate. Innerhalb dieser Dauer sollten Sie alle Ausbildungsmodule belegt haben. Eine Verlängerung der Dauer ist nach Absprache um 3 bis 6 Monate möglich, ohne dass Zusatzkosten entstehen. Darüber hinaus sind wir berechtigt, pro Monat eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 80,- Euro zu berechnen.

Anmeldung: Das Übersenden des Anmeldeformulars, gilt als rechtsverbindliche Kursbuchung. Es erfolgt eine Anmeldebestätigung per E-Mail. Sie erkennen die AGB für Ausbildungen und Seminare in ihrer zum Zeitpunkt der Anmeldung gültigen Fassung an. Die AGB können Sie auf der Webseite www.akademie-entspannung.de einsehen oder per E-Mail info@akademie-entspannung.de anfordern.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben, dass ich die AGB gelesen habe und akzeptiere.

Ort/Datum/Unterschrift: _____



„Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht,
nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.“

Friedrich von Schiller

Aktuelle Termine unter
www.akademie-entspannung.de

fitmedi AKADEMIE FÜR GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG UND STRESSMANAGEMENT
Ausbildungen • Fortbildungen • Seminare
Inhaberin und Ausbildungsleiterin Nikolina Salvaggio
Tel. (069) 48 44 09-20 | Fax (069) 48 44 09-22
info@akademie-entspannung.de

Stand

Februar 2012. Änderungen vorbehalten.
Bitte achten Sie auf die aktuellen Termine und Ausschreibungen.

Fotos

Photocase.de
Fotolia.de