

**Dienstag, 14.10.**

09.30 Uhr

## **Psychosomatische Entspannung 1 - Einführung, Grundlagen, Eigenerfahrung**

Zertifikatskurs

### **Zertifikatskurs Teil 1 (16 UE)**

Ein integriertes Entspannungstraining für jeden Alltag: Es ermöglicht mehr Gelassenheit und eröffnet individuelle Wahlmöglichkeiten für den eigenen Zugang zur psychosomatischen Entspannung. Unter dem Aspekt der Zeitökonomie vermittelt das Training eine Auswahl von Einzelübungen. Ein psychisches wie somatisches Wohlbefinden wird sofort spürbar - sowohl unter eigener Kontrolle als auch unter ungünstigen äußeren und inneren Bedingungen.

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die Entspannungstrainings schnell wieder aufgeben; sei es mangels seltener Gelegenheit zur Ausübung oder wegen erlebter Angst bei unkontrollierter, tiefer, ungewohnter Entspannungswirkung, welche die positive Wirkung der Entspannung wieder zunichte machen kann.

Teil 1 bietet folgende Schwerpunkte: Theoretische Einführung in die Grundlagen, Vorstellen aller Übungen, Selbsterfahrung, Erfahrungsaustausch, Beschreibung und Erklärung erlebter Wirkungen der praktischen Eigenübungen.

Sollte eine Durchführung in Präsenzform nicht möglich sein, wird diese Veranstaltung am selben Termin online stattfinden.

### **Zertifikatskurs Teil 2 (16 UE) im Februar 2026** - Didaktik und Methodik, Spezielle Anwendungen, Indikation und Kontraindikation, Supervision

Teil 2 vermittelt aufbauend auf den Selbsterfahrungen, Erkenntnissen und Vertiefungen schwerpunktmäßig didaktische und methodische Aspekte in der Einweisung zur Vermittlung an interessierte Menschen im präventiven und klinischen Rahmen, psychologisch wirksame Kombinationen von Übungen («Oberstufe» des PSE). Supervision von Eigen- und Vermittlungserfahrungen, Indikation und Kontraindikation, besondere Fälle.

**Anmeldungen für den Zertifikatskurs Psychosomatische Entspannung 2 sind erst ab Oktober 2025 möglich. Voraussetzung hierfür ist die vorherige Teilnahme am Modul 1. Ein Zertifikat erwirbt, wer die Teilnahme an dem Seminar »Psychosomatische Entspannung« mit insgesamt 32 UE nachweisen kann.**

### **Seminarleitung**

**Heiko Bauer**

Diplompsychologe, Leiter der Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren in der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband der Deutschen Psychologinnen und Psychologen (BDP)

**Alle Termine zu diesem Thema**

14.10.2025 09:30 Uhr - 15.10.2025 17:00 Uhr

**Dauer**

16 Unterrichtseinheiten

**Kosten**

Regulär 490,- Euro, Mitglieder 406,- Euro

**Ort**

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.