

**Donnerstag, 22.02.**

09.30 Uhr

## **Psychosomatische Entspannung 2 - Didaktik und Methodik, spezielle Anwendungen, Supervision**

Zertifikatskurs

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.

Aufbauend auf den Selbsterfahrungen und Erkenntnissen vermittelt Teil 2 (16 UE) 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), Indikation und Kontraindikation, besondere Fälle, Supervision.

Voraussetzung für die Anmeldung zu diesem Kurs ist die vorangegangene Teilnahme am »Psychosomatischen Entspannungstraining 1 - Einführung, Grundlagen, Eigenerfahrung« im Jahr 2023. Ein Zertifikat erwirbt, wer die Teilnahme an dem Seminar »Psychosomatische Entspannung« mit insgesamt 32 UE nachweisen kann.

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

### **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**

#### **Dauer**

16 Unterrichtseinheiten

#### **Kosten**

Regulär 490,- Euro, Mitglieder 406,- Euro

**Ort**

VIA Qualifizierungszentrum  
Geneststraße 5  
Aufgang D, 2. Etage  
10829 Berlin