

Dienstag, 04.05.

09.30 Uhr

Psychosomatische Entspannung 1 - Einführung, Grundlagen, Eigenerfahrung

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.

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

Der nachfolgende Zertifikatskurs Teil 2 (16 UE) wird in 2028 stattfinden - 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 2027 möglich. Voraussetzung hierfür ist die vorherige Teilnahme am Teil 1. Ein Zertifikat erwirbt, wer die Teilnahme an dem Seminar »Psychosomatische Entspannung« mit insgesamt 32 UE nachweisen kann.

Für wen eignet sich dieser Kurs?

- Menschen, die Entspannungstrainings bisher schnell wieder aufgegeben haben
- Fachkräfte und Interessierte, die einen individuellen Zugang zur psychosomatischen Entspannung suchen
- Personen, die perspektivisch den Zertifikatskurs Teil 2 anschließen möchten
- alle, die sich für psychosomatische Entspannungsmethoden interessieren

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- theoretische Grundlagen der psychosomatischen Entspannung
- eine Auswahl von Einzelübungen unter dem Aspekt der Zeitökonomie
- Selbsterfahrung und Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Beschreibung und Erklärung erlebter Wirkungen der praktischen Eigenübungen
- individuelle Wahlmöglichkeiten für den eigenen Zugang zur Entspannung

Kursleitung

Heijko Bauer

Diplompsychologe, Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, Leiter der Fachgruppe Entspannungsverfahren (BDP), Deutsche Gesellschaft für Hypnose (DGH), Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), Coach LifeKinetik®, Praxis für Entspannungsverfahren und Hypnosetherapie

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung](#)

Alle Termine zu diesem Thema

4.5.2027 09:30 Uhr - 5.5.2027 17:00 Uhr

Dauer

16 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 590,- Euro, Mitglieder 488,- Euro

Ort

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