

Montag, 15.02.

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 2026. Ein Zertifikat erwirbt, wer die Teilnahme an dem Seminar »Psychosomatische Entspannung« mit insgesamt 32 UE nachweisen kann.

Für wen eignet sich dieser Kurs?

Der Zertifikatskurs richtet sich an Fachkräfte der Sozialen Arbeit und Sozialpsychiatrie, die bereits am Grundkurs »Psychosomatische Entspannung 1« teilgenommen haben:

- ☒ Mitarbeitende, die entspannungstherapeutisches Wissen an andere weitergeben möchten
- ☒ Fachkräfte, die didaktische und methodische Aspekte der Vermittlung vertiefen wollen
- ☒ Berater*innen, die psychologisch wirksame Übungskombinationen («Oberstufe») kennenlernen möchten
- ☒ Fachkräfte, die Indikation, Kontraindikation und besondere Fälle sicher einschätzen möchten
- ☒ Alle privat interessierten Personen mit Vorerfahrung aus Teil 1, die ihre Entspannungspraxis vertiefen möchten

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- ☒Didaktische und methodische Vermittlung psychosomatischer Entspannung
- ☒Psychologisch wirksame Übungskombinationen der »Oberstufe«
- ☒Indikation, Kontraindikation und besondere Fälle einschätzen
- ☒Supervision der eigenen Vermittlungspraxis

Kursleitung

Heijko Bauer

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

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung](#)

Alle Termine zu diesem Thema

15.2.2027 09:30 Uhr - 16.2.2027 17:00 Uhr

Dauer

16 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 590,- Euro, Mitglieder 488,- Euro

Ort

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