



**BILDUNGSHAUS**

KLOSTER  
NEUSTIFT  
ABBAZIA  
DI NOVACELLA

Detailprogramm

Mai 2011 • März 2012

# Lehrgang zum/ r Entspannungstrainer/ in



## Ausgangslage

Wie ein roter Faden durchzieht der Faktor Stress unser schnelllebiges, leistungsorientiertes und sich rasant veränderndes Gesellschaftssystem. „Burn out“ ist in aller Munde und ist zur modernen Volksseuche geworden. Die Hilflosigkeit und Ohnmacht mit dieser Herausforderung umzugehen ist allorts sichtbar. Ein konstruktiver und lösungsorientierter Ansatz im Umgang mit Stress, Überlastung und burn out ist mit einer „immer schneller – immer mehr – immer besser - Gesellschaft“ schwer vereinbar. Eine Kultur der Entspannung ist nur marginal vorhanden um den "circulus viciosus" von Stress - Anspannung – Erschöpfung - Stress - usw. zu durchbrechen.

Die Auswirkungen dieses allgegenwärtigen „Stressvirus“ sind umfassend und greifen in alle Gesellschaftsschichten und Lebensbereiche ein:

Auf körperlicher Ebene wird durch die ständige vegetative Überreaktion der Nährboden für Krankheit gelegt.

Auf emotionaler Ebene führt Stress zu Aggression, Motivationslosigkeit, Verlust an Selbstvertrauen, Depression usw.

Auf sozialer Ebene kommt es zu zwischenmenschlichen Konflikten, Isolation und Vernachlässigung sozialer Verantwortung.

Im Arbeitsleben trägt Stress zu Leistungsabfall, Unfallgefahr und Verlust an Flexibilität und Spontaneität bei.

Die notwendige Fähigkeit der Regulation und des Ausgleichs zwischen Anspannung und Entspannung, die entspannende Gelassenheit, die spielerische Art mit sich selbst und anderen umzugehen, bleiben dabei auf der Strecke.

Der Lehrgang zum/zur Entspannungstrainer/in bietet dem/der Teilnehmer/in die Möglichkeit, auf umfassende, tiefgreifende und praktische Art und Weise das Thema Stress zu bearbeiten, in die eigene Erlebniswelt zu integrieren und das Erlernte und Erfahrene an andere weiterzugeben.

## Zielsetzung

1. Ursächliche Zusammenhänge und Auswirkungen von Stress zu erkennen
2. Verschiedene Möglichkeiten, mit Stress umzugehen, erlernen und erfahren
3. Die Fähigkeit der Regulation und des Ausgleichs zwischen Anspannung und Entspannung erlernen
4. Aneignung konkreter Methoden und Techniken der Entspannung
5. Kennenlernen von Methoden Stress zu messen
6. Gezieltes Erlernen der Vermittlung und Weitergabe des Erfahrenen an einzelne oder Gruppen

## Der/die Entspannungstrainer/in

ist ein in erster Linie unterstützender Begleiter und Freund auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit im ganzheitlichen Sinne. Sein weiter Blick und seine vielseitige Methodenkompetenz gewährleisten dem Klienten fachkundige und professionelle Begleitung. Seine Stärke ist der Einklang zwischen

- *Fachkompetenz:* erlernte Fähigkeiten, Techniken und Wissen, Methodenvielfalt
- *Sozialkompetenz:* Einfühlungsvermögen, Zuhören, Offenheit, Achtsamkeit, Empathie, Kommunikationsfähigkeit
- *Selbstkompetenz:* persönliche Reife, Charisma, innere Stabilität, Selbständigkeit, Verantwortung, Flexibilität, Humor.

## Zielgruppe

Der Lehrgang richtet sich an Personen

- die im Bereich Prävention, Pflege, Pädagogik, Gesundheit- und Gesundheitsförderung, sowie therapeutisch/beraterisch tätig sind (wie KindergärtnerInnen, Lehrpersonen, ErzieherInnen, ErwachsenenbildnerInnen, BeraterInnen, Coach, WellnesstrainerInnen, SozialpädagogInnen usw.)
- sowie an Interessierte, die einen wesentlichen Beitrag für Ihre persönliche Gesundheitsentwicklung setzen möchten.



**BILDUNGSHAUS**

KLOSTER  
NEUSTIFT  
ABBZIA  
DI NOVACELLA

Detailprogramm

## Anwendungsmöglichkeiten

- In Einzelberatungen, in Institutionen (Schulen, Kliniken, Jugendzentren, Behinderteneinrichtungen, Altersheimen, Drogenzentren) und Praxen,
- in Wirtschaftsbetrieben, im Fremdenverkehr, in Bildungseinrichtungen
- in sonstigen Gruppen (angeleiteten Gruppen, Seminaren, Fortbildungen etc.)
- in der Familie und im eigenen Leben

## Inhalte im Detail

### Theoretischer Teil

- Psychologie und Psychosomatik  
Grundlagen ganzheitlicher und Integrativer Psychologie und Psychosomatik.
- Stressmodelle  
Kennenlernen unterschiedlicher Stressmodelle zum umfassenden Verständnis der Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung.
- Stress und Neurobiologie  
Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Stress, Bewusstsein, Wahrnehmung. Der Einfluss von Stress auf Gehirnstrukturen, die Neuroplastizität und Zellwachstum. Nervale und hormonelle Zusammenhänge.
- Stress und Bindungsforschung  
Die Auswirkung von Stress und Trauma in der Entwicklung des Kindes. Der Prägende Faktor einer frühen sicheren Bindung.
- Achtsamkeitsforschung  
Grundlagen traditioneller Achtsamkeitspraxis und der Zugang der Wissenschaft. Kennenlernen von verschiedenen Untersuchungen und Forschungen.
- Stress-Messmethoden  
Kennenlernen und praktische Demonstrationen von Herzratenvariabilitätsmessungen und Biofeedbackmethoden zum Erfassen und sichtbar machen von Stressmustern.

### Praktischer Teil

- Körperwahrnehmungsübungen  
Grundlagen der Körperwahrnehmung  
Passive und aktive Wahrnehmungsübungen  
Innen- und Außenwahrnehmung  
Wahrnehmung durch Berührung
- Imagination und Visualisierung  
Bildersprache und Lernen  
Imagination und rechte Gehirnhälfte  
Die Wirkung der Imagination auf Körper und Psyche  
Grundprinzipien der Imaginationstechnik  
Erlernen verschiedener Techniken  
Imagination bei verschiedenen Beschwerdebildern  
Fantasereisen  
Anleitungen in der Gruppe



**BILDUNGSHAUS**

KLOSTER  
NEUSTIFT  
ABBZIA  
DI NOVACELLA

Detailprogramm

- Autogenes Training  
Praktisches Erlernen und Erfahren des Autogenen Trainings  
Das Prinzip der Selbstsuggestion im Autogenen Training  
Die Grundprinzipien  
Erlernen der Acht-Stunden-Übungen  
Die Organübungen  
Aufbauende Techniken  
Anleitungen in der Gruppe
- Muskuläre Entspannung nach Jacobsen,  
Grundlagen  
Praktisches Erlernen und Erfahren der progressiven Muskelrelaxation nach Jakobsen  
Anleitungen in der Gruppe
- Atemschulung  
Atmung und Gesundheit  
Die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Atmung, Muskeltonus, Kreislauf, Stoffwechsel, Verdauung, Nerven, Schlaf, Vitalität und psychischem Befinden  
Atem und Selbstwahrnehmung  
Erlernen verschiedenster Atemtechniken  
Die verstärkte Tiefenatmung  
Atmung und Meditation  
Erlernen der Atemmassage
- Meditation  
Einführung in verschiedene Meditationsverfahren  
Meditation und Wahrnehmung  
Das Prinzip des akzeptierenden Wahrnehmens  
Die Vipassana-Meditation  
Passive und aktive Meditation  
Dynamische Meditationen  
Geführte Meditation
- Hakomi-Achtsamkeitstraining  
Einführung in die Hakomi Methode  
Achtsamkeitspraxis  
Achtsamkeit und Körperwahrnehmung  
Achtsamkeit bezüglich Gefühle und Gedanken  
Achtsamkeit im Dialog
- Selbsterfahrung  
Selbstmanagement  
Charakterkunde  
Körpersprache  
Erkunden der eigenen psychosozialen Automatismen  
Konditionierung und Dekonditionierung  
Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung  
Die positiven und negativen Glaubenssysteme  
WahrnehmungsfILTER  
Die Methode der Desidentifikation  
Umgang mit Emotionen  
Einzel- und Gruppenübungen



- Herzratenvariabilitäts-Messung (HRV) und Biofeedback  
Praktisches Üben am Biofeedback und HRV-Gerät
- Entspannung durch Klang  
Grundlagen der Klangtherapie  
Die tibetische Klangschalentherapie  
Wirkung der Klangschalen  
Einsatzbereiche  
Praktisches Üben und Erfahren  
Kennenlernen verschiedener Klangmedien
- Kommunikation und Führen von Gruppen  
Grundlagen der Kommunikation  
Bedeutung der Empathie in Kommunikationsprozessen  
Erfahrungsorientiertes Lernen verschiedener Kommunikationstechniken anhand von Interaktionsspielen  
Aktives und passives Zuhören  
Nonverbale Kommunikationsmöglichkeiten  
Metakommunikation  
Feedback  
Konstruktive Erweiterung durch Fremdwahrnehmung  
Retrozeptive Wahrnehmung  
Untersuchung von Kontrollstrategien, Vertrauensstrategien, Vermeidungsstrategien  
Kommunikationsnormen  
Kommunikation in der Gruppe  
Erkennen und Umgang von Gruppendynamiken  
Animationsübungen  
Methodik des Anleitens von Gruppen  
Visualisierung, Präsentation und Moderation

## Methodisch - pädagogische Richtlinien

Die methodisch - pädagogischen Richtlinien des Lehrgangs lehnen sich an die neueren ganzheitlichen, prozessorientierten und Teilnehmeraktivierenden Lehr- und Lernmethoden an:

Team - Arbeit, visualisierte Moderation und Präsentation, Brainstorming, Blickpunktrunden, Arbeit mit visuellen Medien, Rollenspiele, Simulationsszenarien und Kleingruppenarbeit.

Die Vermittlung der Lehrinhalte soll erstens durch fachliche Unterweisung der Referenten erfolgen, wobei vorwiegend mit visueller Moderation und Präsentation, und visuellen Medien gearbeitet wird, und zweitens durch selbstständiges Erarbeiten und Umsetzen des Erlernten in den jeweiligen Kleingruppen. Durch dieses „learning by doing“ soll Selbstständigkeit, Kreativität, Flexibilität, Selbstmotivation und Realitätsbezug gefördert werden. Das Arbeiten in Kleingruppen wird vom jeweiligen Referenten betreut und supervidiert werden. Der Referent versteht sich demnach mehr als Moderator und Impulsgeber und weniger als klassischer Wissensvermittler.

Alle Inhalte der Ausbildung müssen von den jeweiligen Kleingruppen der Großgruppe vorgestellt und vorgetragen werden. Dies soll die Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Arbeit mit Gruppen fördern und durch das Wiederholen der Inhalte vertiefen.

Jeder Teilnehmer wird selbstständig Aktionen und Lehrprojekte durchführen, mit anschließender Reflexion der Gruppe und Supervision vom Referenten. Dies soll Stärken und Schwächen bewusst machen und einen leichteren Einstieg in die spätere Ausübung der Tätigkeit ermöglichen.

Durch Rollenspiele und Gruppenübungen soll eine entspannte und freudige Lernatmosphäre gefördert werden.



**BILDUNGSHAUS**

KLOSTER  
NEUSTIFT  
ABBAZIA  
DI NOVACELLA

Detailprogramm

## Didaktischer Aufbau

- **Grundlagen**

In dieser Lehreinheit werden die Teilnehmer die theoretischen und praktischen Grundlagen der Inhalte erlernen.

Persönlichkeitsbildung und Gruppenselbsterfahrung

Effizientes Lernen und verantwortungsvoller Umgang mit Menschen ist ohne entsprechende persönliche Entwicklung nicht möglich.

Durch Gruppenselbsterfahrung soll der/die Teilnehmer/in sich seiner eigenen psycho-sozialen Mechanismen bewusst werden und lernen eigenverantwortlich und klärend damit umzugehen.

Dadurch soll ein emotionaler Konsens der Gruppe, der ausschlaggebend für effiziente Lernentwicklung ist, etabliert werden. Das Erlernen und Erarbeiten von theoretischen Modellen zum Thema Entspannung und Stress soll dabei das Erfahrene vertiefen und auf eine nachvollziehbare Basis stellen.

- **Gruppenarbeit**

In dieser Lehreinheit wird in Kleingruppen das Erlernte, vertieft, ergänzt und selbstständig Wissen erarbeitet. Das Resultat der Arbeit wird der Großgruppe vorgestellt.

- **Selbständiges Arbeiten und Üben**

In dieser Lehreinheit wird jeder Teilnehmer die erlernten Methoden praktisch erfahren und selbstständig Gruppen anleiten, mit anschließender Reflexion in der Gruppe und Supervision des Referenten.

- **Praktikum**

Im Praktikum muss jeder Teilnehmer, das Erlernte selbstständig und praktisch umsetzen und darüber einen Praktikumsbericht verfassen.

- **Praktikumsreflexion**

Die Praktikuserfahrungen werden in der Gruppe präsentiert und ausgewertet.

Unter Supervision des Referenten erfolgt eine Stärken-Schwächen-Analyse mit Einbeziehung bedarfsabhängiger Übungseinheiten.

- **Prüfung**

Für den Erhalt des Zertifikats ist eine zweiteilige Prüfung des Teilnehmers vorgesehen:

**Mündlicher Teil** Gespräch im Bereich Fachkompetenz und Sozialkompetenz

**Praktischer Teil** Demonstration von zwei selbstständig durchgeführter Gruppenaktionen

## Struktur des Lehrgangs

**Umfang** 6 Wochenende: Freitag bis Sonntag á 24 WBh  
6 Wochenende: Freitag bis Samstag á 16 WBh  
1 Prüfungswochenende: Freitag bis Samstag

**Dauer** 1 Jahr

**Weiterbildungsstunden (WBh/ 45 Min.)** 240 WBh/45 Min. Unterrichtseinheiten  
16 WBh Prüfungswochenende  
80 WBh Praktikum



**BILDUNGSHAUS**

KLOSTER  
NEUSTIFT  
ABBAZIA  
DI NOVACELLA

# Detailprogramm

## Termine

Kurs	Termin
1. Block	Fr. 27. – So. 29. Mai 2011
2. Block	Fr. 17. – Sa. 18. Juni 2011
3. Block	Fr. 08. – So. 10. Juli 2011
4. Block	Fr. 22. – Sa. 23. Juli 2011
5. Block	Fr. 09. – So. 11. Sept. 2011
6. Block	Fr. 30. Sept – Sa. 01. Okt. 2011
7. Block	Fr. 21. – So. 23. Okt. 2011
8. Block	Fr. 11. – Sa. 12. Nov. 2011
9. Block	Fr. 02. – So. 04. Dez. 2011
10. Block	Fr. 16. – Sa. 17. Dez. 2011
11. Block	Fr. 06. – So. 08. Jän. 2012
	Praktikum
12. Block	Fr. 10. – Sa. 11. Febr. 2012
13. Block	Fr. 02. – Sa. 03. März 2012 <span style="float: right;">Prüfungswochenende</span>

**Kurszeiten** Fr., 14.00 bis 21.00 Uhr  
Sa. / So., 09.00 – 16.00 Uhr

**Kosten** € 1.950,00 inkl. Unterlagen, zzgl. Unterkunft und Verpflegungskosten  
Die Lehrgangskosten sind in Raten zahlbar: die erste Rate ist bei der Anmeldung zu bezahlen, die zweite Rate bei Beginn der Ausbildung. Die Zahlungsfristen der jeweiligen Raten sind auf dem Anmeldeformular aufgelistet.

**Hinweis:** Es besteht die Möglichkeit sich den Lehrgang fördern zu lassen, z.B. beim Amt für Deutsche und Ladinsche Berufsbildung. Nähere Informationen unter [www.provinz.bz.it/berufsbildung/foerderungen](http://www.provinz.bz.it/berufsbildung/foerderungen).

## Referenten

### **Dr. phil. Dietmar Kamenschek, Innsbruck**

Klinischer- und Gesundheits- Psychologe, Lebens - und Sozialberater, zertifizierter Hakomi Therapeut, Atem-Therapeut, freie Praxis in Innsbruck, gibt Trainings in Kommunikation und Gesprächsführung, Stressmanagement und Entspannungsmethoden, österreichischer Biofeedback-Therapeut, psychologischer Leiter der Drogenberatungsstelle „Pin“ in Innsbruck

### **Dr. Mag. Werner Kirschner, Innsbruck**

Klangschalenthérapeut und Bewegungswissenschaftler  
Univ. Ass. am Institut für Sportwissenschaften der Univ. Innsbruck,



**BILDUNGSHAUS**

KLOSTER  
NEUSTIFT  
ABBAZIA  
DI NOVACELLA

Detailprogramm

### **Andreas Stötter MSc, Sterzing**

Master of Health Science, Gesundheitswissenschaftler, EU-Diplom in komplementäre, integrative und psychosoziale Gesundheitswissenschaften, ECP – Europäisches Zertifikat für Psychotherapie, zertifizierter Hakomi Therapeut, Heilmasseur, Reconnective Healing™ Practitioner, Leiter der Yoni Akademie, seit mehr als 20 Jahren Kursleiter im Bereich Selbsterfahrung, Körperarbeit und Massage, Begründer der ganzheitlichen Massage und des Silencio Trainings, arbeitet seit 1982 freiberuflich als Therapeut

### **Dr. med. Michael Harrer, Innsbruck**

Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapeut, zertifizierter Hakomi Therapeut

### **Thomas Michael Haug MSc, Berchtesgaden**

Gesundheitswissenschaftler und Gesundheitspädagoge. Erlaubnis zur Heilkundeausübung in Deutschland seit 1993. Lektor für Gesundheitsförderung und Prävention an der Fachhochschule Salzburg, Dozent für Salutogenese im Kontaktstudiengang Gesundheitspädagogik an der Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung der Universität und PH Freiburg. Lehrgangleiter der Berufsbegleitenden Weiterbildung zum Diplom Gesundheitsbildner am WIFI Salzburg. Seit 17 Jahren Kursleiter im Bereich integrative, psychosoziale und komplementäre Gesundheitsförderung. Initiator und Projektleiter verschiedener Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekte.

## **Weitere Informationen und Anmeldung**

Für weitere Informationen zur Fortbildung bitten wir Sie, sich telefonisch oder per Email an uns zu wenden. Das Anmeldeformular finden Sie im Anhang oder können Sie auf der der Homepage [www.bildungshaus.it](http://www.bildungshaus.it) zum herunterladen. Erst mit vorliegendem Anmeldeformular sowie der Einzahlung der 1. Rate ist Ihre Anmeldung gültig.

## **Veranstalter**



### **BILDUNGSHAUS**

KLOSTER  
NEUSTIFT  
ABBAZIA  
DI NOVACELLA

Bildungshaus Kloster Neustift

**Ansprechpartnerin: Regina Derleth oder Monika Engl**

Stiftstr. 1, I-39040 Vahrn (BZ)

Tel. +39 0472 835 588, Fax +39 0472 838 107

[bildungshaus@kloster-neustift.it](mailto:bildungshaus@kloster-neustift.it)

[www.bildungshaus.it](http://www.bildungshaus.it), [www.kloster-neustift.it](http://www.kloster-neustift.it)



### **BILDUNGSHAUS**

KLOSTER  
NEUSTIFT  
ABBAZIA  
DI NOVACELLA

# Detailprogramm