

Frau Gabriele Schnitzler, geb. am 09.12.1962
hat erfolgreich den Ausbildungslehrgang zur

ENTSPANNUNGSTHERAPEUTIN / ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIN

in Theorie und Praxis absolviert.

INHALTE DER AUSBILDUNG

- Physiologische und psychologische Aspekte der Entspannung
- Stress / Folgen von kurzzeitiger und chronischer Stressbelastung / Burn-out-Syndrom
- Überblick über versch. Entspannungsverfahren
- Kursleiter für Stressmanagement - 32 UE
- Kursleiter für Autogenes Training (Unter-und Mittelstufe) - 32 UE
- Einführung in Yoga Nidra
- Phantasiereisen und Körperreisen (Bodyscan)
- Einführung in Regeneratives Heil-Yoga
- Einführung in versch. Meditationstechniken
- Einführung in versch. Atemtechniken
- Aufbau, Gestaltung und Durchführung von Entspannungsseminaren und Einzelsettings
- Prävention und Gesundheitsförderung/ Rechtliche Grundlagen/ Präventionsprinzipien Handlungsfelder
- Selbsterfahrung und gruppendynamische Übungen
- Lehrprobe