



Entspannungstraining - Ausbildung zum Entspannungstrainer München / Erding an der Masters Academy

Ausbildung zum Entspannungstrainer mit Karsten Hansen. Nächster Kursstart Mai 2012

Zu einem grossen Teil sind diese Erkrankungen auf eine "stressige" Situation am Arbeitsplatz zurückzuführen. Immer mehr Aufgaben müssen in immer kürzerer Zeit mit immer weniger Mitarbeitern erledigt werden. Leider bleibt dabei oftmals die notwendige Balance zwischen Anspannung und Entspannung auf der Strecke.

Die Entspannungstrainer Ausbildung München / Erding an der Masters Academy mit Entspannungstrainer Karsten Hansen eignet sich als Zusatzausbildung, wenn Sie bereits als Trainer oder Coach tätig sind und Ihre Dienstleistung um die Entspannungstechniken erweitern möchten, um Ihren Teilnehmern auch in diesem Segment einen Zusatznutzen anbieten möchten.

Falls Sie noch nicht im Trainings- oder Coachingbereich tätig sind, eignet sich die Fortbildung zum Entspannungstrainer, um sich hier als Experte für Entspannungstechniken zu qualifizieren.

Nutzen Entspannungstrainer Ausbildung München

- Sie lernen was "Stress" bedeutet
- Sie kennen die Unterschiede zwischen "positiven" und "negativen" Stress
- Sie erfahren etwas über die möglichen körperlichen Auswirkungen bei Stress und bei Entspannung
- Sie lernen unterschiedliche Entspannungstypen kennen
- Sie lernen das Konzept des "autogenen Trainings" kennen und sicher anwenden
- Sie erfahren, was es mit "progressiver Muskelrelaxation" nach Jacobson auf sich hat und wie Sie diese Methode anwenden
- Sie machen sich mit dem Aufbau und Ablauf von Phantasiereisen bekannt und lernen Phantasiereisen für verschiedene Situationen zu entwerfen und zu halten
- Sie lernen verschiedene Meditationsarten kennen (Zen, Kundalini) und üben diese in der Gruppe

Inhalte der Entspannungstrainer Ausbildung München / Erding

- Kennenlernen von verschiedenen Entspannungstechniken
- Autogenes Training
- progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Meditation
- und geführte Phantasiereisen

Alle oben aufgeführten Entspannungstechniken werden im Kurs gemeinsam trainiert.

In kleinen Übungsgruppen bis zu 8 Personen lernen die Teilnehmer in der Ausbildung zum Entspannungstrainer die unterschiedlichen Methoden erfolgreich anwenden.

Die Entspannungstrainer Ausbildung München an der Masters Academy erfolgt an einen Ausbildungsblock mit insgesamt 30 Ausbildungsstunden.

Die Ausbildungszeiten sind jeweils von Montag bis Freitag von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr. Die Kurse zum Entspannungstrainer mit Karsten Hansen finden in den eigenen Räumlichkeiten der Masters Academy in Erding bei München statt.

Weitere Informationen zur Entspannungstrainer Ausbildung München / Erding und das weitere Ausbildungsangebot finden Sie unter <http://masters-academy.com/workshop/entspannungstrainer/>.

Der erfahrene Entspannungstrainer Karsten Hansen vermittelt in zeitlich und thematisch klar strukturierten Schwerpunkten das Grundrüstzeug für die sichere Anwendung der Entspannungstechniken.

Die Entspannungstrainer Ausbildung schließt mit dem anerkannten Zertifikat der Masters Academy am letzten Ausbildungstag ab. Der nächste Starttermin für die Ausbildung zum Entspannungstrainer in Erding ist bereits am 07. Mai 2012. Ein weiterer Kurs ist für die zweite Jahreshälfte 2012 angesetzt.

Interessierte Teilnehmer können Ihre Kenntnisse in der Ausbildung zum Mental Coach, oder in der Fortbildung zum Hypnose Master Coach vertiefen. Weitere Infos zu den umfangreichen Weiterbildungen finden Sie auf der Homepage unter <http://www.masters-academy.com>

Pressekontakt

Masters Academy

Herr Alexander Erber
Zollner Str. 1
85435 Erding

masters-academy.com
contact@masters-academy.com

Firmenkontakt

Masters Academy

Herr Alexander Erber

Zollner Str. 1
85435 Erding

masters-academy.com
contact@masters-academy.com

Neben der Entspannungs- und Stressmanagement-Kurse bietet die Masters Academy auch weitere Ausbildungen im Bereich des Coachings an, beispielsweise eine Mental Coach Ausbildung sowie einen Lehrgang zum Hypnose Master Coach, oder die Ausbildung zum Business Coach an. Verfolgt wird von dem vier-köpfigen Trainerteam stets der Leitgedanke, höchste Qualität durch bewährte theoretische und praxisorientierte Methoden sowie eine kontinuierliche Weiterentwicklung der Ausbildungsangebote entsprechend der aktuellen Marktentwicklungen zu garantieren.