

Ausbildungen zum/r:

- Selbstcoach
- MentaltrainerIn
- YogaübungsleiterIn
- SportmentaltrainerIn
- EntspannungstrainerIn



Irmgard Underrain
office@delphi-akademie.at
0676 4125024
www.delphi-akademie.at

EntspannungstrainerIn

Ausbildung in 6 Modulen zu je 3 Tagen

Bei dieser Ausbildung zum/r EntspannungstrainerIn erhalten Sie das Handwerkszeug um Menschen zu begleiten, die eine Möglichkeit suchen um zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit und Harmonie zu kommen. Wir bieten einen ganzheitlichen Ansatz und arbeiten auf der körperlichen und mentalen Ebene für mehr Gelassenheit, leichteres Lernen, Kreativität, Erholung, Ausgeglichenheit, Wachstum und Selbstsicherheit.

Entspannung ist die Balance zwischen Anspannung und Loslassen.

Wenn wir völlig entspannt sind, fühlen wir uns wohl, sind im Gleichgewicht und die Energie fließt. Das zeigt sich in Form von besserer Gesundheit und mentaler Stärke. Im Zustand der Entspannung erreichen Sie das Gefühl des völligen Aufgehens, des Fließens und der Leichtigkeit. Fühlen, Denken und Handeln laufen harmonisch und gleichmäßig ab.

Entspannung auf körperlicher Ebene:

Entsteht durch eine Kombination von Atmung, Bewegung und Ruhe

Entspannung auf mentaler Ebene:

Entsteht durch innere Aufmerksamkeit, Bewusstsein und Stille.

Meditation lenkt den Fokus und die Aufmerksamkeit von außen nach innen. Sie leitet unser Bewusstsein von der Peripherie in unser Zentrum des Seins, ohne zu urteilen und zu werten nur sehen und wahrnehmen, was ist. Dadurch öffnet sich ein Zugang zu ungeahnten Dimensionen.

Meditation im eigentlichen Sinne ist eine spirituelle Praxis.

Was wird alles geboten?

Bei dieser Ausbildung widmen wir uns vor allem der geführten Meditation, Phantasie Reisen, Geschichten und verschiedenen Entspannungs- und Atemtechniken. Sie erlernen eine umfassende Auswahl von diesen Techniken und Methoden und leiten diese auch selbst aktiv in der Gruppe an. Außerdem erhalten Sie viele Tipps und Unterstützung durch ein bestehendes Netzwerk für die Vermarktung Ihrer Kurse.

Gutschein für 2 Stunden persönliches Coaching.



DELPHIakademie

8720 Knittelfeld Rosegggasse 14 Tel: 0676 4125024
office@delphi-akademie.at www.delphi-akademie.at

Ausbildungen zum/r:

- Selbstcoach
- MentaltrainerIn
- YogaübungsleiterIn
- SportmentaltrainerIn
- EntspannungstrainerIn



Irmgard Underrain
office@delphi-akademie.at
0676 4125024
www.delphi-akademie.at

Ausbildungsinhalte:

- Entspannungstechniken
- Geführte Meditationen / Phantasiereisen
- Atemübungen
- Energieübungen
- Sprache / Kommunikation
- Kreatives Bilderleben
- Kursgestaltung
- Unterrichtsdidaktik
- Marketing



Wie können Sie diese Ausbildung nutzen?

Die Ausbildung zum/r EntspannungstrainerIn ist sehr praxisorientiert konzipiert. Sie ermöglicht Ihnen Entspannungsübungen und geführte Meditationen selbständig durchzuführen oder in bestehende Kurse und Trainings zu integrieren. Umfangreiche, schriftliche Unterlagen unterstützen Sie dabei, das Gelernte anzuleiten. Dadurch ist ein optimaler Transfer in die Praxis gewährleistet.

Die Begleitmusik der Meditationen ist auf CD erhältlich, die Sie bei uns erwerben können.

Wen wollen wir mit unserer Ausbildung ansprechen?

- All jenen, die Entspannungsübungen und geführte Meditationen und deren positive Wirkung in Kursen oder in der Wirtschaft weiter geben möchten.
- LehrerInnen, die Ihren Schülern ein entspanntes und leichteres Lernen bieten möchten.
- Lebens- und SozialberaterInnen, die Ihre Fähigkeiten mit dieser Zusatzqualifikation erweitern möchten.
- Menschen, die im Gesundheits- und Sozialbereich arbeiten.
- TrainerInnen, die in und für Organisationen tätig sind.
- Führungskräfte, die Ihre Teams noch besser unterstützen wollen.

Wem, bzw. wo können Sie ihr Gelerntes anbieten?

Für eine/n von uns geprüfte/n und zertifizierte/n **EntspannungstrainerIn** ergeben sich viele berufliche Möglichkeiten im pädagogischen und sozialen Bereich, in der Wirtschaft, im Gesundheits- und Wellnessbereich, sowie in Sport- und Fitnessseinrichtungen. Weiters ist die Ausbildung auch als Weiterbildung und Zusatzqualifikation für alle Menschen, die eine Beratungs- und Trainertätigkeit ausüben geeignet.

Für die Ausübung der Tätigkeit als **EntspannungstrainerIn** brauchen Sie keine eigene Gewerbeberechtigung.

Verdienstmöglichkeiten: über 1000,- Euro/Monat bei nur 1 bis 2 Terminen pro Woche.

Ist für Sie gerade jetzt der richtige Moment, den eigenen beruflichen Werdegang durch eine Zusatzqualifikation zu forcieren und 2011 tatsächlich in die Tat umzusetzen? Wer in der Welt des permanenten Wandels beruflich bestehen will, braucht zur fundierten Ausbildung ein ständiges Update. Wir unterstützen Sie gerne und zeigen Ihnen wie es geht.

DELPHIakademie

8720 Knittelfeld Rosegggasse 14 Tel: 0676 4125024
office@delphi-akademie.at www.delphi-akademie.at

Ausbildungen zum/r:

- Selbstcoach
- MentaltrainerIn
- YogaübungsleiterIn
- SportmentaltrainerIn
- EntspannungstrainerIn




Irmgard Underrain
office@delphi-akademie.at
0676 4125024
www.delphi-akademie.at

Wer sind Ihre Trainerinnen?

Irmgard Underrain Mental- & Wirtschaftstrainerin
Erica Zehentner Yogalehrerin & Körpertherapeutin

Wo und wann findet die Ausbildung statt?

bfi-Bildungszentrum 
Robert-Stolz-Gasse 24
8720 Knittelfeld

EntspannungstrainerIn Termine:		
Modul I	30.09.2011 – 02.10.2011	Jeweils von Fr 17:30 – 21:30 Uhr Sa 09:00 – 18:00 Uhr So 09:00 – 16:00 Uhr
Modul II	04.11.2011 – 06.11.2011	
Modul III	02.12.2011 – 04.12.2011	
Modul IV	20.01.2012 – 22.01.2012	
Modul V	02.03.2012 – 04.03.2012	
Modul VI	13.04.2012 – 15.04.2012	

Was müssen Sie investieren?

144 UE Theorie und Praxis, ca. 20 UE Peergroup Treffen, verfassen einer schriftlichen Diplomarbeit in Heimarbeit, mindestens 4 UE Praxisworkshop
€ 1.950.- inkl. Mwst. für die Ausbildung
exkl. Nächtigung und Verpflegung

Hinweis:

Der Lehrgang ist nur als ganzes buchbar!
Die Seminare beginnen jeweils am Freitag 17:30 Uhr und enden am Sonntag ca.16:00 Uhr
Inklusive Gutschein für 2 Stunden persönliches Coaching.

Wir freuen uns, wenn wir Sie bei dieser Ausbildung begrüßen können!

Irmgard Underrain & Erica Zehentner

