

Ausbildungskurs Entspannungsverfahren

Die Unfähigkeit zur Ruhe zu kommen. Stress, Anspannung und Überforderung sind in der heutigen schnelllebigen Zeit ein häufig anzutreffendes Phänomen. Wir Menschen laufen auf Hochtouren. Bei vielen Menschen greifen die Entspannungspraktiken wie z. B. Ausschlafen, Spazieren gehen, Sport betreiben, Musik hören, Tanzen, usw. nicht mehr ausreichend, um die Balance zu den alltäglichen Anforderungen in Beruf und Privatleben zu schaffen. Es entsteht eine Art Zustand der Daueranspannung, auch als Dystress bezeichnet, was verschiedene psychische und physische Symptome und Störungen zur Folge haben kann.

Entspannungsverfahren sind keine eigenständige Therapieform, können aber dabei helfen, bestimmte physische und mentale Effekte zu generieren und stellen einen wertvollen psychotherapeutischen Baustein dar, der zudem mit einer Vielzahl therapeutischer Richtungen vereinbar ist. Sowohl in der Medizin (beispielsweise bei operativen Eingriffen, im Rahmen der Geburtsvorbereitung, in der Zahnheilkunde, der Unterstützung von Heilungsprozessen, bei der Therapie von Schmerzen, beispielsweise Migräne, Rückenschmerzen oder chronischer Schmerz), in der Psychotherapie (bei einer Vielzahl psychischer Störungen, z. B. Angststörungen, Schlafstörungen, Sexualfunktionsstörungen, Essstörungen, Zwängen, Posttraumatischen Belastungsstörungen), aber auch im Bereich des Coachings sind Entspannungsverfahren als sehr effektive therapeutische Methode nicht mehr wegzudenken. Über entsprechende Methoden kann außerdem die Selbstwahrnehmung geschult, die Bewältigung schwieriger Alltagssituationen und der Umgang mit unangenehmen Zuständen erleichtert werden.

In diesem Kurs lernen Sie diesbezügliche grundlegende theoretische Hintergründe, Indikationen und Kontraindikationen, den allgemeinen Aufbau von Entspannungsinduktionen und worauf es dabei ankommt, sowie verschiedene Entspannungsverfahren kennen. Außerdem werden Sie nach und nach mittels Selbsterfahrung und Übungen daran herangeführt, entsprechende Übungen anzuleiten. Einen Schwerpunkt bei den Verfahren bildet die Progressive Muskelrelaxation nach Jakobson, da sich dieses Verfahren relativ leicht erlernen lässt, vielfältig einsetzbar ist und wissenschaftlich erwiesenermaßen als hoch wirksam gilt.

Nach Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmer ein entsprechendes Zertifikat.

Kosten: € 350.—für alle Teilnehmer, die derzeit bei Campus Heilpraktikerschulen eine Ausbildung absolvieren
€ 375,00 für alle anderen Teilnehmer

Termine: 16.10.2010. und 17.10.2010 und 20.11.2010
Jeweils 09:30 Uhr bis ca. 18:00 Uhr

Dozentin: Daniela Rampelmann
Dipl. Pädagogin, Heilerlaubnis auf dem Gebiet der Psychotherapie (HPG)
Abgeschlossene Ausbildungen in Gesprächstherapie, Integrativer Traumatherapie (ITT), Traumatherapie mit Somatic Experiencing, Entspannungsverfahren (bei Rudi Merod und Dr. Dietmar Ohm, Vorsitzender der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren), Marburger Konzentrationstraining.
Aktuell in Ausbildung zur Approbation als Verhaltenstherapeutin bei der DGVT
Bisherige Tätigkeitsbereiche:
Fachklinik Heiligenfeld (Psychosomatische Klinik für Erwachsene)
Münchner Institut für Traumatherapie
Sozialpsychiatrische Praxis für Kinder und Jugendliche Dr. M. Wurstner
Kinder- und Jugendpsychiatrie des Bezirksklinikums Regensburg
Psychotherapeutische Praxis Dr. Eder-Sommer

campus-^{hp} - Heilpraktikerschulen

Rachel Röck, Heilpraktikerin

Gumpelzhaimerstrasse 8a

D-93049 Regensburg

Tel. 09 41 / 2 80 21 11

Fax. 09 41 / 69 89 69 50 10

Email: kontakt@campus-hp.de

www.campus-heilpraktikerschulen.de

Kursanmeldung

Name/Vorname

PLZ/Ort

Strasse

Name der Bank

BLZ

Kontonummer

Kursname und Beginn: _____

Hiermit ermächtige ich widerruflich die von mir zu entrichtenden Zahlungen von meinem o. g. Konto abzubuchen.

Kursgebühren, mtl. oder einmalig: _____

Evtl. Anmeldegebühr einmalig: _____

Kündigung

1. Wir behalten uns vor, den Kurs bei zu geringer Teilnehmerzahl aufzulösen (Mindestteilnehmer 10) und an die verbliebenen Studierenden, die bis dahin gezahlten Kursgebühren sowie die anfangs entrichtete Einschreibgebühr zurückzuerstatten.
2. Es gelten folgende Bestimmungen:
 1. Der Kursbeitrag muss 2 Wochen vor Kursbeginn auf unser Konto einbezahlt werden.
 2. Für versäumte Unterrichtseinheiten trägt der Kursteilnehmer die Verantwortung.

Gültigkeit des Vertrages

1. Mit Ihrer Unterschrift erkennen Sie die Bedingungen des Ausbildungsvertrages an.
2. Bitte senden Sie eine unterschriebene Durchschrift des Vertrages an oben genannte Adresse.
3. Ihre Anmeldung erhalten Sie unterschrieben von uns zurück.

Wir freuen uns auf Sie!

Datum/Unterschrift Teilnehmer

Datum/Unterschrift campus-hp