

Ausbildungen zum/r:

- Selbstcoach
- MentaltrainerIn
- YogaübungsleiterIn
- SportmentaltrainerIn
- EntspannungstrainerIn

delphi
akademie
für Mentaltraining & Selbstcoaching
www.delphi-akademie.at

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

EntspannungstrainerIn

Ausbildung in 5 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, Phantasiereisen, 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
Rosegggasse 14
8720 Knittelfeld
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.

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?

DELPHIakademie

Die Module finden in Knittelfeld am  statt.

Es bieten sich viele Nächtigungsmöglichkeiten in unmittelbarer Umgebung.

EntspannungstrainerIn Termine:

Modul I	01.10.10 - 03.10.10
Modul II	12.11.10 - 14.11.10
Modul III	03.12.10 - 05.12.10
Modul IV	21.01.11 - 23.01.11
Modul V	04.03.11 - 06.03.11

Jeweils von

Fr 17:30 - 21:30 Uhr
Sa 09:00 - 21:00 Uhr
So 09:00 - 16:00 Uhr

Anmeldung per

Mail: office@delphi-akademie.at

Telefon: Irmgard Underrain
0676 4125024
Erica Zehentner
06542 53794

Schriftlich: DELPHIakademie
Rosegggasse 14
8720 Knittelfeld

Was müssen Sie investieren?

115 UE Theorie und Praxis, ca. 20 UE Peergruppentreffen , ca. 36 UE für schriftliche Hausarbeit, mindestens 4 UE Abhaltung der eigenen Trainingssequenz, € 1.290.- inkl. MwSt. oder 5 x 270.- 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 sehr, wenn Sie bei dieser Ausbildung mitmachen!

Irmgard Underrain & Erica Zehentner



DELPHIakademie

Rosegggasse 14

8720 Knittelfeld

Tel: 0676 4125024

office@delphi-akademie.at

www.delphi-akademie.at