



# Impulse e.V.

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE  
Rubensstraße 20a \* 42329 Wuppertal

## Zeugnis

Frau Jeanette Czech

geb.: 01.02.1986 in Hannover

wurde in der Zeit vom 24.08.2020 bis zum 23.12.2022 zur

### Entspannungstrainerin (SfG)

ausgebildet. Sie hat dabei folgende Teilnoten erhalten:

Note der Zwischenprüfungen:	sehr gut (1,1)
Note der Abschlussklausur:	sehr gut (1,0)
Gesamtnote:	sehr gut (1,0)

Wuppertal, 23.12.2022

Krischan Hoppe  
Geschäftsführer



Sophia Stiridis  
Studienbetreuung

Ausbildungsinhalte siehe Rückseite



Bei der Ausbildung zum/zur Entspannungstrainer/in handelt es sich um einen staatlich zugelassenen Fernlehrgang mit integrierten Präsenzphasen (Seminaren). Die Lernzeit umfasst 485 Zeitstunden.

## **Inhalte der Ausbildung:**

### **Studienbereich I: Stress und Entspannungsförderung**

- Historischer Abriss von Hypnose, Trance und Suggestion
- Stress und Stressbewältigung

### **Studienbereich II: Autogenes Training**

- Die Grundstufe des Autogenen Trainings in Theorie und Praxis (Umgebung, Übungshaltungen, die Entspannungsformeln, Schwierigkeiten und Lösungen)
- Aufbaukurse des Autogenen Trainings (Kurzform, formelhafte Vorsatzbildungen)
- Autogenes Training mit Kindern und Jugendlichen

### **Studienbereich III: Progressive Muskelentspannung**

- Das Basisprogramm der Progressiven Muskelentspannung in Theorie und Praxis (Umgebung, Übungshaltungen, Schwierigkeiten und Lösungen)
- Progressive Muskelentspannung für Fortgeschrittene (Kurzform, Ruhebilder)
- Progressive Muskelentspannung mit Kindern und Jugendlichen

### **Studienbereich IV: Weitere Entspannungsverfahren**

- Fantasiereisen, Traumreisen, Imaginationen
- Entspannung und Meditation in der Bewegung: Tai Chi Chuan, Qi Gong, Yoga
- Körperorientierte Entspannung: Alexander-Technik, Feldenkrais, Eutonie, Zilgri
- Entspannung durch Massage: Do In, Shiatsu
- Entspannungstipps für den Alltag

### **Studienbereich V: Professionelle Gesprächsführung**

- Einführung in das partner/innen/zentrierte Gespräch