

Liebe Mitglieder,

Entspannung und Wellness sind mehr als nur Schlagworte unserer Zeit geworden. Stresssymptome, Zeitmangel und die hohen Ansprüche innerhalb des Berufs- und Privatleben belasten immer mehr Menschen. Das Bedürfnis nach ganzheitlicher Erholung wird ständig größer. Dies schafft die Voraussetzung und viele Perspektiven für die Qualifikation als „Entspannungstrainer/-in“ auf dem Gesundheitsmarkt, der nach wie vor die meisten Wachstumsraten verzeichnet. Auch in den Betrieben wird vermehrt der Bedarf nach solchen Entlastungsmöglichkeiten gesehen.

Der **Bundesfachverband Betriebliche Sozialarbeit e.V.** führt in Kooperation mit der **Entspannungsakademie® - Christine Matheja Entspannungstechniken** eine Ausbildung zur

Entspannungstrainerin / zum Entspannungstrainer durch.

Dazu laden wir Sie herzlich ein.

Der Ausbildungsplan ist so aufgebaut, dass sich aktive und passive Entspannungstechniken abwechseln. Qi Gong und Elemente aus Yoga runden das Bild ab. Der Schwerpunkt liegt auf vielen Übungssequenzen, damit Sie sicher im Umgang mit Ihren künftigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden. Praktische Business-Themen wie z.B. Marketing und Büroorganisation dienen als Grundlage, um selbstständig zu arbeiten. Am Ende der Ausbildung steht Ihnen ein breites Spektrum an Wissen und Praxis zur Verfügung, das Sie befähigt eigene Kurse zu leiten.

Die Trainerinnen

Frau Christine Matheja-Vogel

Nach einer sehr erfolgreichen Karriere im Vertrieb für IT-Dienstleistungen entwickelte Christine Matheja sich vom „Vollvertriebler mit allen Stresssymptomen“ zur Trainerin in Sachen Entspannung und Stressbewältigung.

Ihre umfangreichen Erfahrungen im Präsentieren von komplexen Zusammenhängen unterstützen sie dabei, Ihre Teilnehmer aus der Stressfalle zu führen. Ergänzt wird dies durch das aktuelle Fachwissen über Stressmanagement, „Work life Balance“ sowie durch Ihre Ausbildungen Ausbilderin/Lehrerin im med. Shaolin Qi Gong, Mentaltrainerin, „Train the Train“, und vieles mehr.

Innerhalb ihrer Entspannungsakademie® bietet sie seit acht Jahren mit einem Team ein breites Spektrum an Ausbildungen innerhalb des Gesundheits- und Wellnesssektors.

Frau Alexandra Schatz

Ihre Dozentin der Entspannungsakademie® ist Frau Alexandra Schatz. Sie ist gelernte Zahnmedizinische Assistentin mit viel Praxiserfahrung und hat des Weiteren eine Ausbildung als staatl. anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin mit den vielfältigsten Zusatzqualifikationen in den Bereichen Sport- und Bewegungstherapie in verschiedenen Fachrichtungen absolviert. Als Dozentin der Entspannungsakademie® steht sie, neben ihren Einsätzen bei Firmenkunden, als Aus- und Weiterbildungsleiterin für ihre Spezialgebiete, diese sind unter anderem Ausbildungsleiterin für Anatomie-Workshops, Aqua-Trainer, Rücken-Trainer, Entspannungstrainer, diverse Wellness-Massage-Richtungen

Programm

Session 1	Tag 1 bis 4
Tag 1	Christine Matheja
	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellen der Inhalte und gegenseitiges Kennenlernen • Balance zwischen Arbeit und Freizeit – Darstellung der Thematik Stress / Burnout und der Ausgangssituation künftiger Kunden der Teilnehmer • Typische Erscheinungsmerkmale von Stresssymptomen (ausdrücklich ohne Diagnostik!) • Atementspannung – Erklärung und Durchführung von verschiedenen praktischen Übungen • Qi Gong „Ba Duan Jin“ – Teil I Diese Form des Qi Gong spricht alle Körperteile, Organe und das gesamte Meridiansystem an. Es handelt sich um einen geschlossenen Ablauf, der von den TEILNEHMER später als Kurs angeboten werden kann. Es können jedoch auch einzelne Teile verwendet werden. Der Ablauf besteht aus 8 Schritten und einem Ein- und Ausstieg. • Tages-Feedback
Tag 2	Christine Matheja
	<ul style="list-style-type: none"> • Instrumente zur Entspannung Hier werden die unterschiedlichsten Formen und Möglichkeiten angesprochen und erklärt. Ebenfalls eine theoretische Klassifizierung von künftigen Kunden. • Meditation – Möglichkeiten und Durchführung von Meditationen inkl. der Darstellung der verschiedenen Strömungen innerhalb der Methode. • Theorie und Praxis Körper- und Phantasie Reisen Der Theorieteil beinhaltet Hinweise auf Risiken bei Körper- und Phantasie Reisen und zeigt die Unterschiede auf. Die Inhalte eignen sich ebenfalls, um Geschichten selbst zu verfassen oder abzuändern. Im Praxisteil werden die Teilnehmer an die Methode herangeführt, anschließend finden praktische Übungen in Gruppen statt. • Tages-Feedback
Tag 3	bis Samstagmittag = Christine Matheja ab diesem Zeitpunkt = Alexandra Schatz
	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation – im Kontext zur Erstellung von Kurskonzepten, der Kundenansprache und zur Platzierung/Darstellung des Angebots der Teilnehmer • Qi Gong – Teil II • Theorie und Praxis „Progressive Muskelentspannung“ Nach der theoretischen Einweisung und Vorstellung des Ablaufs finden praktische Übungen in Gruppen statt. • Tages-Feedback
Tag 4	Alexandra Schatz
	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie und Praxis „Autogenes Training – Grundform“ Nach der theoretischen Einweisung und Vorstellung des Ablaufs finden praktische Übungen in Gruppen statt. • Elemente aus Yoga Der Theorieteil beinhaltet die Vorstellung des Yoga in den unterschiedlichsten Formen, ebenfalls erfahren die Teilnehmer viel über die Hintergründe und Entstehung. Im praktischen Teil erlernen die Teilnehmer den „Sonnengruß“. Dieser eignet sich später als Aufwärmübung, als Lockerung zum Aufwachen für Zwischendurch, u.v.m. • Hausarbeit: die Teilnehmer sollen sich Gedanken für die Durchführung der praktischen Lehrprobe machen • Feedback für die 1. Session

Programm

Session 2	Tag 5 bis 8
Tag 5	Christine Matheja
	<ul style="list-style-type: none"> • Erstellung eines Kurs-/Stundenkonzepts – Darstellung des generellen Ablaufs / Nutzen des Konzepts für die persönliche Vorbereitung der Teilnehmer hinsichtlich ihrer Veranstaltungen. • Methodik / Didaktik von Entspannungsstunden – Haltung und Einstellung einer Entspannungstrainerin / eines Entspannungstrainers • Qi Gong – Teil III • Die Teilnehmer erstellen ein Kurs-/Stundenkonzept für ihren persönlichen Gebrauch. Dabei haben sie die Möglichkeit Fragen zu stellen und direktes Feedback zu erhalten. Im Normalfall wird dies als Hausarbeit getätigt. Aufgrund des Zeitplans muss die Ausarbeitung direkt integriert werden.
Tag 6	Christine Matheja
	<ul style="list-style-type: none"> • Zeitrahmen für noch offene Fragen/Erklärungen hinsichtlich des Stundenkonzepts • Marketing – Auftritt und Strategien • Umgang mit Adressen und Netzwerken / Organisation / Hinweise auf rechtliche Themen (Copyright, GEMA, etc.), letzteres ist keine Beratung, sondern stellt sich der derzeitigen Abmahnsituationen • Musik bei Entspannungsstunden – Beispiele zur Entdeckung der eigenen Kreativität • Qi Gong – Teil IV
Tag 7	Christine Matheja
	<ul style="list-style-type: none"> • An diesem Tag gibt es vormittags eine reine Fragen- und Antwortsession, um alle eventuell offenen Punkte zu klären. • Sollten noch Punkte aus dem Ausbildungsablauf offen sein, werden sie hier abgehandelt. • Erfahrungsgemäß haben die Teilnehmer einen hohen Übungsbedarf, diesem wird an Tag 7 Rechnung getragen. Hier sind nochmals Gruppenübungen für die unterschiedlichen Methoden geplant. Dies um den Teilnehmer Sicherheit für ihr künftiges Tun zu geben.
Tag 8	Christine Matheja
	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmer führen mit den anderen ihre praktische Lehrprobe durch. Bei der Auswahl ihres Themas sind sie völlig frei und können nach ihrem Gusto handeln. Sie versetzen die Gruppe in die entsprechende Situation und legen los. • Die Lehrprobe gibt Raum für Experimente, der gesicherte Rahmen schützt, das anschließende Feedback gibt einen Eindruck über die eigene Präsenz. • Generell wird verhindert, dass die Feedback-Runden persönlich werden, auf die Einhaltung der Regeln wird strikt geachtet.

Der angegebene zeitliche Verlauf kann sich – je nach Gruppendynamik – leicht verändern. Um die theoretischen Anteile aufzulockern, gibt es immer wieder Übungen, die die Teilnehmer ebenfalls in ihre Stunden einbauen können. Diese werden situationsbedingt eingesetzt.

Damit die Ausbilderinnen sich im Vorfeld besser auf die Gruppe einstellen können, erhalten die Teilnehmer mit ihrer Rechnung einen Fragebogen. So erfahren die Ausbilderinnen, welche Erfahrungen vorhanden sind, wo die Teilnehmer stehen und was sie mit dem Erlernten machen / erreichen möchten.

Mitzubringen ist bequeme und übungstaugliche Kleidung.

Kosten und Zahlungsbedingungen

Die Ausbildung steht auch Nicht-Mitgliedern offen.

Die Kosten für die gesamte Ausbildung betragen € 740,-- inkl. MwSt., für bbs-Mitglieder € 700,--.

Im Preis enthalten sind:

- pro Teilnehmer eine ausführliche Dokumentation der Inhalte
- pro Teilnehmer eine professionelle Übungs-DVD für das Qi Gong
- Schreibmaterial
- Zertifikate für die Teilnehmer

Um das Training durchführen zu können, werden mindestens 12 Teilnehmer benötigt. Aus Qualitätsgründen wird die Anzahl jedoch auf 16 Teilnehmer beschränkt.

Die Teilnehmer erhalten eine Rechnung, die vor Beginn der Veranstaltung zu begleichen ist. Nach Eingang ihrer Anmeldung erhalten sie die Anmeldebestätigung. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Kosten für die eigene Anreise, Unterkunft und Verpflegung tragen die Teilnehmer selbst. Auf Wunsch können Unterkünfte in direkter Nähe zum Veranstaltungsort vermittelt werden.

Sonstige Anforderungen

Körperliche Anforderungen: Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.

Termine

Session 1
Session 2

März 2012

4Health GbR
Xaver-Hamberger-Weg 17a
85614 Kirchseeon

Ort

bbs e.V. - Geschäftsstelle
Postfach 21 02 28
72025 Tübingen

Anmeldung

Tel /Fax: 0700 / 02021994
mailto: bbs-ev@t-online.de