Lernen, Lehren, Heilen.

„Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es umsonst, sie anderswo zu suchen.“

Francois de La Rochefoucauld

„Stress“- ein Wort in aller Munde, ist längst allgegenwärtig.

Zeit- und Leistungsdruck, Ängste und Sorgen, übermäßige Anforderungen, Erwartungen und Konflikte, belasten beruflich und privat. Häufige Folgen dadurch sind z.B. innere Unruhe, Bluthochdruck, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Burnout, Depression, Angststörungen und viele andere Erkrankungen.

Das „Autogene Training“ und die „Progressive Muskelrelaxation“ sind die bekanntesten und am besten erforschten Entspannungsverfahren und werden auch in der Schulmedizin und bei Krankenkassen anerkannt. „Trance- und Phantasiereisen“ runden die Ausbildung ab und vergrößern das Methoden- und Anwendungspotential.

Entspannungsverfahren sind effektive Methoden zur Stressminderung. Durch die Entspannung des Körpers lösen sich Verkrampfungen in der Muskulatur. Die Entspannung im Körper überträgt sich positiv wirkungsvoll auf die Seele. Durch die Aufmerksamkeit auf seinen Körper gelangt man über den Körper zur Seele und kann dadurch eigene „wahre“ Bedürfnisse und Gefühle wieder besser wahrnehmen.

Collineo - mit Inspiration und Leichtigkeit zum Erfolg!

Hohe Flexibilität durch unterschiedliche Ausbildungswege.

Praxisnaher Unterricht durch erfahrene Dozent/-innen

Zielorientiertes Lernen mit Freude in einer angenehmen Atmosphäre

Kleine intensive Lerngruppen – max. 8-12 Teilnehmer

Prüfungsvorbereitung zur Intensivierung

Praxissemester, Therapiemethoden und Übungseinheiten

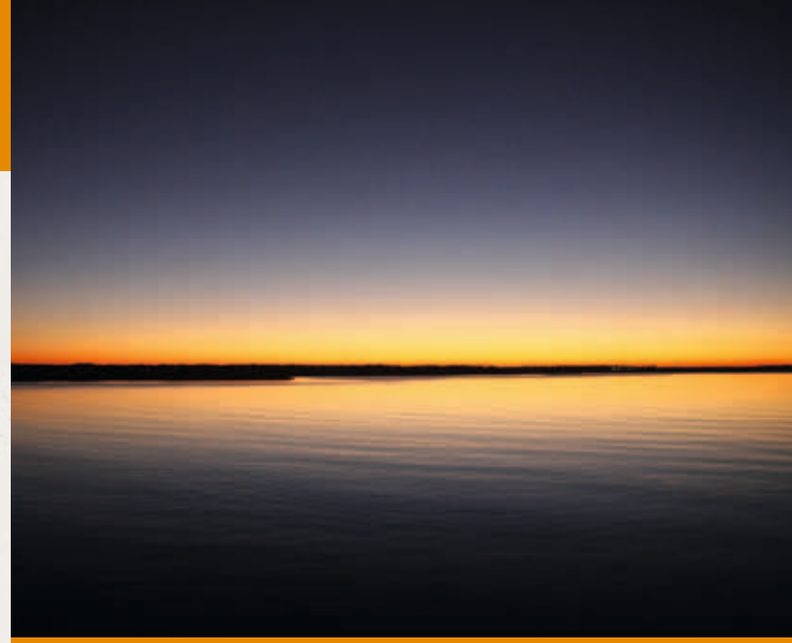
Vertiefung der Kenntnisse und Fertigkeiten

Wir bilden auch in Teilbereichen aus – gerne beraten wir Sie persönlich!

COLLINEO
NATURHEILZENTRUM
Lernen · Lehren · Heilen

Collineo Naturheilzentrum
HP Hannelore Klier

An den Weinbergen 5 · 95326 Kulmbach
Telefon: 09221 8271988
www.collineo-naturheilzentrum.de



Entspannungs-trainer/-Coach

Ausbildung mit System

Modular aufgebautes Kompaktstudium
Schritt für Schritt zum Erfolg

COLLINEO
NATURHEILZENTRUM
Lernen · Lehren · Heilen

Schritt für Schritt zum Entspannungstrainer/-Coach.

Modulare Ausbildung mit System: Leben Sie Ihre Berufung und begleiten Sie Menschen auf dem Weg zur Entspannung

Unser Ausbildungskonzept ermöglicht Ihnen Flexibilität und Individualität. Durch unsere Modulbausteine geben wir Ihnen die Möglichkeit sich Ihre Ausbildung entsprechend ihren Vorkenntnissen und Ihrem Zeitrahmen zusammenstellen.

Modul A: PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Die Grundlage der PMR ist eine aktiv-muskuläre Vorgehensweise. Durch eine willentliche und bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen, welche nacheinander in das Training einbezogen werden, wird ein Zustand „tiefer Entspannung" im gesamten Körper erreicht. Diese Methode ist gut für Menschen geeignet, die mit Entspannung beginnen „oder noch nicht" allein durch ihre Vorstellungskraft zu einer tiefen Entspannung finden können.

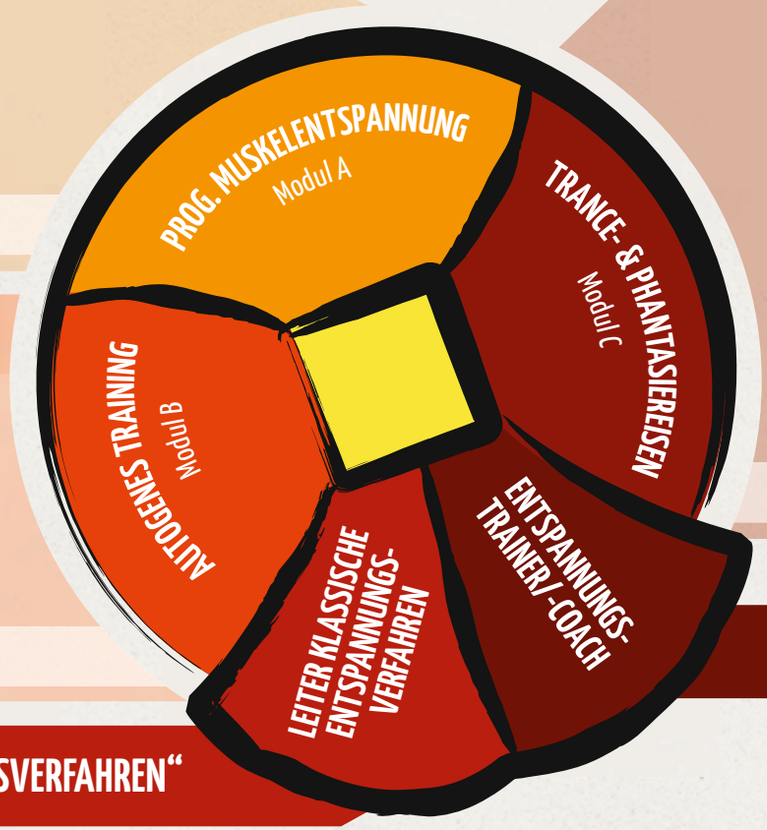
Zertifikat „Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation": 2 WE - 36 UE

Modul B: AUTOGENES TRAINING

Mithilfe des Autogenen Trainings lernen Sie, Einfluss auf ihr vegetatives Nervensystem zu nehmen, welches in enger Beziehung zu ihrem Immunsystem steht. Mit zunehmender Erfahrung können Sie das Autogene Training auch zur Stärkung Ihrer Persönlichkeit einsetzten, Ihre Leistungsfähigkeit steigern, Ihre Kreativität wecken, sich besser konzentrieren, Ziele erfolgreich verwirklichen.

Zertifikat „Kursleiter für Autogenes Training": 2 WE - 36 UE

Modul A+B: „LEITER FÜR KLASSISCHE ENTSPANNUNGSVERFAHREN"



Modul C: TRANCE- UND PHANTASIEREISEN

Verreisen, ohne Koffer zu packen – Phantasiereisen sind eine Einladung an das Unbewusste, um den „inneren Reichtum" zu aktivieren, eine Quelle der Inspiration – denn tief in dir liegt aller Reichtum. TPR können leicht und effektiv in Therapie, Coaching und in Kombination mit anderen Entspannungsverfahren eingesetzt werden oder auch eigenständig als Kurs angeboten werden. Trance- und Phantasiereisen schaffen Raum für Ressourcen, für Lösungen, für Selbsterfahrung.

In der Ausbildung vermitteln wir Wissen und Kenntnisse zu: Imagination, Visualisierung, geführter Meditation, Macht und Kraft der inneren Bilder, Tranceinduktion, den Phasen der Anleitung, der Rolle des Gehirns, dem Alphazustand, der Dehypnose/ Reorientierung, den Einsatzmöglichkeiten und noch einigem mehr.

Zertifikat „Kursleiter für Trance- & Phantasiereisen": 2 WE - 36UE

Modul A, B und C: „ENTSPANNUNGSTRAINER/-COACH"

WEITERFÜHRENDE AUS- UND WEITERBILDUNGEN

z.B. Heilpraktiker/-in für Psychotherapie, Magic Words, QI GONG Übungsleiter, etc.