

Gesundheit  
Entspannungstrainer (VHS)



 Volkshochschule  
Lingen

Mehr vom Leben.

**vhs** 

# Der Lehrgang

---

Gerade in der heutigen Zeit, in der immer mehr Menschen von Stress betroffen sind, können Sie mit dem Lehrgang zum Entspannungstrainer/-in (VHS) ein breites Spektrum an Entspannungs- und individuellen Beratungsmethoden in der Prävention abdecken und dadurch auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Menschen eingehen. Neben theoretischem Wissen und praktischer Kompetenz in verschiedenen Entspannungs- und Stressbewältigungsverfahren wird die Weitervermittlung an Klienten gelernt. Die Möglichkeiten und Grenzen der jeweiligen Entspannungsmethode sowie Methodik und Didaktik der Durchführung werden dargestellt. Durch Selbsterfahrung und praktische Übungen in Kleingruppen werden die Teilnehmer geschult, über psychosomatische Zusammenhänge aufzuklären.

Der Lehrgang besteht aus 3 Modulen plus einen Erlebnistag.

**Modul 1** beinhaltet das Multimodale Stressbewältigungstraining, **Modul 2** das Autogene Training (AT) und **Modul 3** die Progressive Muskelentspannung (PME). Am Erlebnistag werden in einem Abschlusskolloquium und kurzen Praxissequenzen die erlernten Inhalte zusammengetragen und final die schriftliche Ausarbeitung der Teilnehmenden besprochen.

## Inhalte des Lehrgangs

### **Modul 1: Multimodales Stressbewältigungstraining**

**32 Ustd.**

- Stress und Entspannung in der heutigen Gesellschaft
- Allgemeine Aspekte der Entspannung
- Berufsbild Entspannungstrainer/-in (pers. und rechtl. Voraussetzungen)
- Allgemeine Aspekte der Methodik und Didaktik
- Rahmenbedingungen des Unterrichts (z.B. Einsatz von Medien ...)
- Selbstreflexion (Ressourcen, Ansprüche, Stress-Verschärfer usw.)
- Stressimpfungstraining nach Meichenbaum (SIT)
- Fantasiereisen
- Arbeit mit Bildern
- Körperwahrnehmungsschulungen
- Achtsamkeitstraining und Meditation
- Mitmanagementübungen
- Selbsterfahrung

---

## Modul 2: Autogenes Training nach I.H. Schultz

32 Ustd.

- Entstehungsgeschichte des Autogenen Trainings
- Theoretische Grundlagen der Methode
- Indikationen und Kontraindikationen
- Psychosomatische Zusammenhänge und Regulation von vegetativen Zusammenhängen
- Erlernen der 6 Grundübungen und deren praktische Anwendung
- Ausarbeitung von Kursprogrammen
- Unterrichtsmethodik und -didaktik
- Selbsterfahrung und -reflexion
- Durchführungsstandards
- Besonderheiten bestimmter Zielgruppen

## Modul 3: Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

32 Ustd.

- Entstehungsgeschichte der Progressiven Muskelentspannung
- Theoretische Grundlagen der Methode
- Indikationen und Kontraindikationen
- Psychosomatische Zusammenhänge und Regulation von vegetativen Zusammenhängen
- Erlernen der Technik der PME und deren praktische Anwendung
- Ausarbeitung von Kursprogrammen
- Unterrichtsmethodik und -didaktik
- Selbsterfahrung und -reflexion
- Durchführungsstandards
- Besonderheiten bestimmter Zielgruppen
- Exkurs: Einblicke in Qigong

## Erlebnistag:

8 Ustd.

- Finales Besprechen nach vorausgegangener Rückmeldung der schriftl. Ausarbeitung
- Abschlusskolloquium
- Unterrichten einer kurzen Praxissequenz nach Wahl



# Abschluss/Zertifikat

---

Jeder Teilnehmer erhält nach erfolgreichem Besuch des Lehrgangs ein Zertifikat. Voraussetzung dafür ist die aktive und regelmäßige Teilnahme an den vorgegebenen Modulen (80% Anwesenheit je Modul) sowie eine schriftliche Ausarbeitung und das erfolgreiche Absolvieren eines Abschlusskolloquiums sowie kurzer Praxissequenzen.

## Durchführung und Kosten

**Leitung:** Jeanette Richter/Tanja Feyer

**Dauer:** ca. 5 Monate

**Gesamtumfang:** 104 Unterrichtsstunden

**Kosten:** 936,00 Euro zahlbar in 5 Monatsraten  
(5 Raten á 187,20 Euro - fällig zum 01. d. Monats ab März)

**Info-Abend:** Freitag, 04. Dezember 2020, 19.00-20.15 Uhr, gebührenfrei,  
VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10, 49808 Lingen

**Lehrgangsbeginn:** Freitag, 26. Februar 2021, 16:00 Uhr

<b>Lehrgangstermine:</b>	Freitag, 26. Februar 2021	16:00 – 20:00 Uhr
	Samstag, 27. Februar 2021	09:00 – 15:30 Uhr
	Freitag, 12. März 2021	16:00 – 20:00 Uhr
	Samstag, 13. März 2021	09:00 – 15:30 Uhr
	Freitag, 26. März 2021	16:00 – 20:00 Uhr
	Samstag, 27. März 2021	09:00 – 15:30 Uhr
	Freitag, 16. April 2021	16:00 – 20:00 Uhr
	Samstag, 17. April 2021	09:00 – 15:30 Uhr
	Freitag, 07. Mai 2021	16:00 – 20:00 Uhr
	Samstag, 08. Mai 2021	09:00 – 15:30 Uhr
	Freitag, 28. Mai 2021	16:00 – 19:30 Uhr
	Samstag, 29. Mai 2021	09:00 – 16:00 Uhr
	Freitag, 11. Juni 2021	16:00 – 20:00 Uhr
	Samstag, 12. Juni 2021	09:00 – 15:30 Uhr
	Freitag, 25. Juni 2021	16:00 – 20:00 Uhr
	Samstag, 26. Juni 2021	09:00 – 15:30 Uhr

---

<b>Erlebnistag:</b>	Samstag; 10. Juli 2021, 09:00 – 16:00 Uhr
<b>Unterrichtsort:</b>	VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10, 49808 Lingen
<b>Teilnehmerzahl:</b>	mindestens 8, maximal 12 Personen

### **Steuerliche Entlastung:**

Aufwendungen für die berufliche Weiterbildung können beim Finanzamt als Werbungskosten (im ausgeübten Beruf) oder als Sonderausgaben (im nicht ausgeübten Beruf) geltend gemacht werden.

### **Krankenkassenförderung:**

Die Kosten für die angebotenen Kurse von ausgebildeten Entspannungstrainern/-innen können, bei entsprechender im Leitfaden für Prävention aufgeführter Qualifikation, von den gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V bezuschusst werden. Wenn die zusätzlichen Qualifikationen der Lehrperson nicht erfüllt sind, entscheidet immer der Einzelfall über eine Anerkennung.

### **Akkreditierung:**

Dieser Lehrgang ist von der Psychotherapeutenkammer Niedersachsens akkreditiert. Sie erhalten dafür 111 Fortbildungspunkte.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter <http://www.vhs-lingen.de> oder bei der zuständigen Mitarbeiterin Eva-Maria Leuschner, Tel. (0591) 91202 500, E-Mail: [e.leuschner@vhs-lingen.de](mailto:e.leuschner@vhs-lingen.de), Fax (0591-91202 199).

Stand: 15.05.2019



# Die Bildungsprämie

---

## Ein Angebot des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF)

### Was ist die Bildungsprämie?

Im Berufsleben kommt der Weiterbildung eine Schlüsselrolle zu - wer "am Ball" bleibt, kann seine Chancen auf dem Arbeitsmarkt dauerhaft sichern. Mit dem Prämiegutschein unterstützt das Bundesministerium für Bildung und Forschung Erwerbstätige gezielt bei der Finanzierung ihrer beruflichen Weiterbildung: Die Hälfte der Kursgebühren - maximal 500 Euro - wird vom Bund übernommen. Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

### Was wird gefördert?

Gefördert die Teilnahme an individueller beruflicher Weiterbildung sowie die Teilnahme an Prüfungen von Erwerbstätigen.

### Wer wird gefördert?

Einen Prämiegutschein können Sie erhalten, wenn Sie durchschnittlich mindestens 15 Stunden/Woche erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 Euro (oder 40.000 Euro bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Im Rahmen der Berechnung des zu versteuernden Einkommens werden von Eltern nachgewiesene Kinderfreibeträge berücksichtigt.

**Achtung:** Sie können pro Kalenderjahr einen Prämiegutschein erhalten.

Einen Prämiegutschein können Sie nur erhalten, wenn

- die Maßnahme noch nicht begonnen hat,
- der Teilnehmerbeitrag noch nicht bezahlt und
- die Rechnung noch nicht ausgestellt wurde.

---

## Art und Umfang der Förderung?

Mit dem Prämiegutschein übernimmt der Bund 50 % der Weiterbildungskosten, maximal jedoch 500 Euro. Sie können den Prämiegutschein unbürokratisch und schnell in einem Beratungsgespräch erhalten; anschließend können Sie ihn mit der Anmeldung beim Bildungsträger abgeben und erhalten eine reduzierte Rechnung.

## Wo kann ich mich beraten lassen?

Die Volkshochschule Lingen ist eine neutrale Beratungsstelle für die Bildungsprämie. Vereinbaren Sie einen Termin mit unseren Bildungsberatern und lassen sich bei der Auswahl der Maßnahme und des Anbieters beraten.

Volkshochschule Lingen gGmbH  
Daniel Hafermalz  
Am Pulverturm 3  
49808 Lingen  
Tel.: 0591-91202 410  
E-Mail: d.hafermalz@vhs-lingen.de

Weitere Infos zur Bildungsprämie auch unter  
[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)



# Allgemeine Teilnahmebedingungen

---

## für Lehrgänge der Volkshochschule Lingen gGmbH

Soweit in diesen allgemeinen Teilnahmebedingungen die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Bedingungen gelten gleichermaßen auch für weibliche Teilnehmerinnen.

### 1. Anmeldung

Für jeden Lehrgang ist frühzeitig eine schriftliche Anmeldung in Papierform bei der Volkshochschule Lingen gGmbH (VHS) vorzunehmen. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Kann eine Anmeldung nicht berücksichtigt werden, so teilt die VHS dem Teilnehmer dies schriftlich mit.

### 2. Gebühren

2.1. Der Teilnehmer verpflichtet sich zur pünktlichen Zahlung der Gebühren. Sie werden in der Regel – nach Erteilung einer Einzugsermächtigung – direkt vom Konto des Teilnehmers abgebucht.

2.2. Die Fälligkeit der Gebühren ist der Lehrgangsausschreibung zu entnehmen. Sie ist unabhängig von Leistungen Dritter.

### 3. Lehrplan

3.1. Die VHS erteilt Unterricht im Rahmen des zu Lehrgangsbeginn gültigen Lehrplans. Änderungen bleiben vorbehalten. Das Lehrgangsziel darf jedoch nicht verändert werden.

3.2. Soweit wesentliche Änderungen vor oder während eines Lehrgangs notwendig werden, sind diese dem Teilnehmer schriftlich bekannt zu geben. In diesem Falle hat der Teilnehmer das Recht, binnen 14 Tagen nach Bekanntgabe durch die VHS schriftlich per Einschreiben an die VHS vom Vertrag zurückzutreten. Soweit Änderungen nach Aufforderung einer Prüfungs-institution (z. B. IHK, Cambridge) erfolgen, handelt es sich um notwendige Änderungen; diese berechtigen nicht zum Rücktritt. Das Kündigungsrecht des Teilnehmers gemäß Ziffer 6 bleibt von dieser Bestimmung unberührt.

3.3. Der Wechsel einer Lehrkraft ist keine wesentliche Änderung in diesem Sinne.

### 4. Absage eines Lehrgangs

4.1. Die VHS hat das Recht, Lehrgänge aus von ihr nicht zu vertretendem Grund abzusagen oder zu verschieben, insbesondere mangels kostendeckender Teilnehmerzahl. Muss ein laufender Lehrgang abgesagt werden, so sind die Gebühren bis zum letzten Unterrichtstag zu entrichten. Darüber hinaus bereits gezahlte Beträge werden erstattet.



---

4.2. Weitergehende Ansprüche, insbesondere Schadenersatzansprüche bei wesentlichen Änderungen oder bei Absage eines Lehrgangs, sind ausgeschlossen.

## 5. Rücktritt von der Anmeldung

Der Lehrgangsteilnehmer hat das Recht, bis einen Monat vor Lehrgangsbeginn ohne Angabe von Gründen von der Teilnahme am Lehrgang kostenfrei zurückzutreten. Der Rücktritt muss schriftlich per Einschreiben gegenüber der VHS (Anschrift: Volkshochschule Lingen gGmbH, Am Pulverturm 3, 49808 Lingen) erklärt werden.

## 6. Kündigung

6.1. Bei Lehrgängen von mehr als zwölfmonatiger Dauer beträgt die Kündigungsfrist einen Monat zum Ende des Lehrgangsquartals. Eine Kündigung ist frühestens nach sechs Monaten (Ende des 2. Lehrgangsquartals) möglich.

Bei Lehrgängen von weniger als zwölfmonatiger Dauer beträgt die Kündigungsfrist einen Monat zum Ende eines Lehrgangsquartals. In beiden Fällen muss die schriftliche Kündigung per Einschreiben (Anschrift: Volkshochschule Lingen gGmbH, Am Pulverturm 3, 49808 Lingen) erfolgen. Das Fernbleiben vom Unterricht gilt nicht als Abmeldung. Das Recht des Teilnehmers zur außerordentlichen Kündigung bei Vorliegen eines wichtigen Grundes im Sinne der einschlägigen Rechtsprechung bleibt hiervon unberührt.

6.2. Bei Kündigung der Lehrgangsteilnahme in besonders begründeten Einzelfällen werden 10 % der Lehrgangsgebühren für Verwaltungsaufwendung sowie die Gebühr für die bis dahin stattgefundenen Unterrichtsstunden in Rechnung gestellt. Soweit eine Anmeldegebühr erhoben wurde, wird diese dabei angerechnet.

6.3. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht bleibt unberührt.

6.4. Gebührenrückstände in Höhe von zwei Monatsraten berechtigen die VHS zur sofortigen Kündigung. Diese ist dem Teilnehmer schriftlich per Einschreiben mitzuteilen.

6.5. Statt einer Kündigung kann die VHS den Teilnehmer auch vorübergehend vom Lehrgangsbesuch ausschließen. Auch dieses ist dem Teilnehmer schriftlich mitzuteilen.

6.6. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.



---

## **7. Besondere Zulassungsvoraussetzungen**

(gilt nur für die Teilnahme an der Weiterbildungsprüfung vor der Industrie- und Handelskammer)

Dem Teilnehmer sind die Zulassungsvoraussetzungen für die Teilnahme an der Weiterbildungsprüfung vor der Industrie- und Handelskammer ([www.osnabruECK.ihk24.de](http://www.osnabruECK.ihk24.de)) bekannt. Insbesondere hat der Teilnehmer vor Lehrgangsbeginn seine Zulassungsvoraussetzungen bei der Industrie- und Handelskammer (Antrag auf Überprüfung der Zulassungsvoraussetzungen zu einer Fortbildungsprüfung der Industrie- und Handelskammer) überprüfen zu lassen.

## **8. Mündliche Nebenabsprachen**

8.1. Mündliche Nebenabsprachen sind nicht gültig.

8.2. Absprachen mit Dozenten sind nicht rechtswirksam.

Lingen (Ems), 15.04.2015

VHS Lingen gGmbH, Am Pulverturm 3, 49808 Lingen, Tel. 0591 91202-0

# Anmeldeformular

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Lehrgang an:

Lehrgang: Entspannungstrainer/-in (VHS) 2021

Lehrgangs-Nr.: 2021F95001

Name, Vorname \* \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \* \_\_\_\_\_

Straße \* \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort \* \_\_\_\_\_

Telefon \* \_\_\_\_\_ Mobiltelefon \* \_\_\_\_\_

E-Mail \* \_\_\_\_\_

Alternative

Rechnungsanschrift \_\_\_\_\_

Kreditinstitut BIC \_\_\_\_\_

D	E														
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Lehrgangsgebühren.

Wir bitten Sie, Ihre Bankverbindung anzugeben, damit die Gebühren von uns eingezogen werden können. Der Eintrag Ihrer IBAN gilt als Einzugsermächtigung für die Volkshochschule Lingen gGmbH (Sepa-Lastschriftmandat). Mit Ihrer Unterschrift ermächtigen Sie, bis auf Widerruf, die Lehrgangsgebühr abzubuchen. Gläubiger-Identifikationsnummer der Volkshochschule Lingen gGmbH (DE45VHS00000096159). Diese Ermächtigung kann von Ihnen jederzeit schriftlich widerrufen werden bzw. erlischt mit der Kündigung bzw. mit dem Ende des Lehrgangs.

Bestandteile dieser **verbindlichen Lehrgangsanmeldung** sind

- die Inhalte der Lehrgangsausschreibung zu dem o.g. Lehrgang,
- die Besonderen Teilnahmebedingungen für Lehrgänge der Volkshochschule Lingen gGmbH in ihrer jeweiligen gültigen Fassung (siehe [www.vhs-lingen.de](http://www.vhs-lingen.de)),
- die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Lingen gGmbH, die Widerrufsbelehrung und Datenschutzbestimmungen in ihrer jeweiligen gültigen Fassung
- (siehe [www.vhs-lingen.de](http://www.vhs-lingen.de)).
- ggf. das Vorliegen der gültigen Zulassungsvoraussetzungen für die Teilnahme an der Weiterbildungsprüfung vor der Industrie- und Handelskammer.

Ich erkenne mit meiner Unterschrift die vorgenannten Bestandteile an und nehme die Widerrufsbelehrung und Datenschutzbestimmungen zur Kenntnis.

\_\_\_\_\_  
(Ort, Datum)

\_\_\_\_\_  
Unterschrift  
(bei minderjährigen Teilnehmern auch der/die Erziehungsberechtigte)

\*) Pflichtfelder

**Wird von der VHS ausgefüllt!**

EDV-Erfassung:

\_\_\_\_\_  
(Datum, Unterschrift)



Mehr vom Leben.

VHS Lingen gGmbH, Am Pulverturm 3, 49809 Lingen, Tel. 0591-91202 0  
Ansprechpartner:

**Eva-Maria Leuschner**  
**0591 – 91202 500**  
**e.leuschner@vhs-lingen.de**