

Entspannungstrainer/-in (VHS) 2023



**„Wer zu sich selbst
finden will,
darf andere nicht
nach dem Weg fragen.“**

Paul Watzlawick

Der Lehrgang

Besonders in der heutigen Zeit, in der immer mehr Menschen unter Spannungen/Stressoren unterschiedlicher Ausprägung leiden, 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 erlernt. 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.

Zielgruppe: Der Lehrgang richtet sich nicht an spezifische Berufsgruppen und setzt keine Erfahrungen voraus.

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.)
- Unterschiedliche Stressbewältigungsmethoden, z.B. nach Meichenbaum (SIT)
- Fantasiereisen
- Arbeit mit Bildern
- Körperwahrnehmungsschulungen
- Achtsamkeitstraining und Meditation
- 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:	Tanja Feyer/Sylke Tangen	
Dauer:	ca. 4 Monate	
Gesamtumfang:	104 Unterrichtsstunden	
Kosten:	936,00 Euro zahlbar in 5 Monatsraten (5 Raten à 187,20 Euro - fällig zum 01. d. Monats ab März)	
Info-Abend:	Freitag, 02. Dezember 2022, 19.00-20.15 Uhr, gebührenfrei, VHS-Lingen, Elsterstr. 1, 49808 Lingen	
Lehrgangsbeginn:	Freitag, 03. März 2023	
Lehrgangstermine:	Freitag, 03. März 2023	13:00 – 20:00 Uhr
	Samstag, 04. März 2023	09:00 – 16:00 Uhr
	Freitag, 17. März 2023	13:00 – 20:00 Uhr
	Samstag, 18. März 2023	09:00 – 16:00 Uhr
	Freitag, 14. April 2023	13:00 – 20:00 Uhr
	Samstag, 15. April 2023	09:00 – 16:00 Uhr
	Freitag, 28. April 2023	13:00 – 20:00 Uhr
	Samstag, 29. April 2023	09:00 – 16:00 Uhr
	Freitag, 12. Mai 2023	13:00 – 19:30 Uhr
	Samstag, 13. Mai 2023	09:00 – 16:00 Uhr
	Freitag, 02. Juni 2023	13:00 – 20:00 Uhr
	Samstag, 03. Juni 2023	09:00 – 16:00 Uhr
Erlebnistag:	Samstag; 17. Juni 2023, 09:00 – 16:00 Uhr	
Unterrichtsort:	Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, 49808 Lingen	
Teilnehmerzahl:	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, Fax (0591-91202 199).

Stand: 04.03.2022



Besondere Teilnahmebedingungen

für Lehrgänge der Volkshochschule Lingen gGmbH

Soweit in diesen besonderen Teilnahmebedingungen die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Bedingungen gelten gleichermaßen auch für weibliche Teilnehmerinnen. Abweichende Regelungen der Besonderen Teilnahmebedingungen gehen den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Lingen gGmbH vor.

1. Anmeldung

Für jeden Lehrgang ist frühzeitig eine schriftliche Anmeldung 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 eines Sepa-Lastschriftmandates (Einzugsermächtigung) – direkt vom Konto des Teilnehmers abgebucht.

2.2 Die Fälligkeit der Gebühren richtet sich nach dem Ratenzahlplan. In der Regel sind monatliche Zahlungen gem. der Lehrgangsausschreibung zu leisten. Die Fälligkeit 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 vom Vertrag zurückzutreten. Soweit Änderungen nach Aufforderung einer Prüfungsinstitution (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 gegenüber der VHS (Anschrift: Volkshochschule Lingen gGmbH, Elsterstr. 1, 49808 Lingen oder per E-Mail an den in der Lehrgangsausschreibung genannten Ansprechpartner) erklärt werden. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

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 (Anschrift: Volkshochschule Lingen gGmbH, Elsterstr. 1, 49808 Lingen oder per E-Mail an den in der Lehrgangsausschreibung genannten Ansprechpartner) 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 statt- gefundenen 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 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)

Es obliegt dem Teilnehmer, sich über die Zulassungsvoraussetzungen für die Teilnahme an der Weiterbildungsprüfung vor der Industrie- und Handelskammer (www.osnabruock.ihk24.de) zu informieren.

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.

Liegen die Zulassungsvoraussetzungen bei Lehrgangsbeginn nicht vor, bleiben hierfür Ansprüche der VHS unverändert.

8. Mündliche Nebenabsprachen

8.1. Mündliche Nebenabsprachen sind nicht gültig.

8.2. Absprachen mit Dozenten sind nicht rechtswirksam.

Lingen (Ems), 01.02.2022



Anmeldeformular

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Lehrgang an:

Lehrgang: Entspannungstrainer/-in (VHS) 2023

Lehrgangs-Nr.: _____

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 (DE45VHS0000096159). 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),
- die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Lingen gGmbH, die Widerrufsbelehrung und Datenschutzbestimmungen in ihrer jeweiligen gültigen Fassung
- (siehe 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.

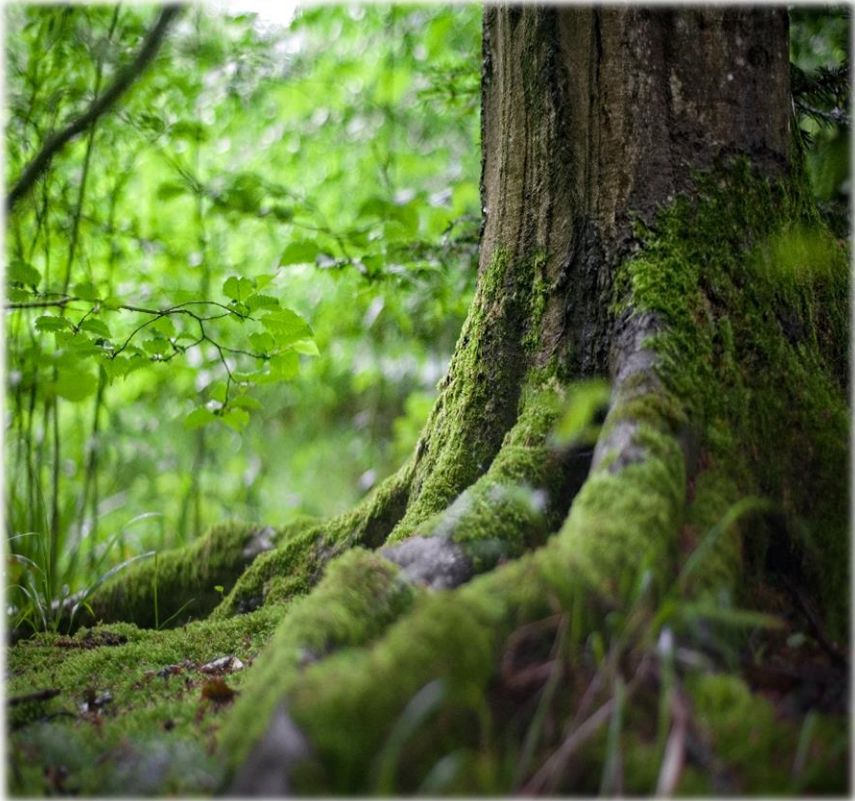
(Ort, Datum)

Unterschrift
(bei minderjährigen Teilnehmern auch der/die Erziehungsberechtigte)

*) Pflichtfelder

Wird von der VHS ausgefüllt!!
EDV-Erfassung:

(Datum, Unterschrift)





Mehr vom Leben.

VHS Lingen gGmbH, Elsterstr. 1, 49808 Lingen, Tel. 0591-91202 0
Ansprechpartner:

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