

## Seminartermine

### Ausbildungsblock I

2-Punkt mit Herz (Quantenheilung/Matrix)

Freitag, 19.01.2024, 13:00 – 18:00 Uhr

Samstag, 20.01.2024, 10:00 – 18:00 Uhr

(alternativ auch sind auch schon der 04.11. und 05.11.2023 möglich)

### Ausbildungsblock II

Wirkung von Berührung in Verbindung mit Intentionen,

Aufbau eines therapeutischen Gesprächs

Donnerstag, 08.02.2024, 10:00 – 18:00 Uhr

Energetische Wirbelsäulenaufrichtung

Freitag, 09.02.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Einführung in die HeartMath® Methode

Samstag, 10.02.2024, 10:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 11.02.2024, 10:00 – 18:00 Uhr

### Ausbildungsblock III

Entspannte Kommunikation

Freitag, 08.03.2024, 10:00 – 18:00 Uhr

Transformation und Entspannung mit Klangschalen

Samstag, 09.03.2024, 10:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 10.03.2024, 10:00 – 18:00 Uhr

### Ausbildungsblock IV

Autogenes Training (mit Kursleiterschein)

Freitag, 12.04.2024, 13:00 – 18:00 Uhr

Samstag, 13.04.2024, 10:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 14.04.2024, 10:00 – 18:00 Uhr

### Ausbildungsblock V

Progressive Muskelrelaxation (mit Kursleiterschein) und Körperübungen

Freitag, 10.05.2024, 10:00 – 18:00 Uhr

Samstag, 11.05.2024, 10:00 – 18:00 Uhr

Prüfungstag Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation

Sonntag, 12.05.2024, 10:00 – 18:00 Uhr

### Ausbildungsblock VI

Klopfakupressur, auflösen von negativen Gedanken und Mustern Stärkung der Resilienz

Freitag, 07.06.2024, 13:00 – 18:00 Uhr

Samstag, 08.06.2024, 10:00 – 18:00 Uhr

Heilarbeit mit Chakren, Achtsamkeitsübungen und Meditation

Sonntag, 09.06.2024, 10:00 – 18:00 Uhr

## Ausbildungsinhalte

- Stress, Ursachen und seine Folgen – Psychosomatik
- Resilienz erkennen und stärken
- Verantwortungsvoller Umgang mit Klienten
- Aufbau eines Entspannungskurses
- Entspannung erfahren und anleiten
- Bewusster Einsatz der Stimme und Sprache
- Autogenes Training (Kursleiterschein)
- Progressive Muskelrelaxation (Kursleiterschein)
- Entspannung und Transformation mit Klangschalen in der Einzel- und Gruppenanwendung
- 2-Punkt mit Herz (Quantenheilung/Matrix)
- Heartmath – Stressreduktion durch Herzatmung und positiver Emotionen (nachweisbar durch HRV-Messung)
- Wirkung und Wichtigkeit von Berührung kombiniert mit Intentionen, mit praktischen Übungen zur Selbst- und Partnermassage
- Klopfakupressur – auflösen von negativen Gedanken und Mustern, Stärkung der Resilienz
- Meditation
- Heilarbeit mit Chakren
- Achtsamkeits- und Körperübungen
- Prüfungstag für AT und PMR



## Seminarort

Seminarraum Sandra Merkle  
Hopfenweg 16, 89250 Senden

## Kosten

2.615,- € inkl. Skript und Zertifikate  
insgesamt 8 Blöcke mit 159 Unterrichtsstunden  
Ratenzahlung möglich

## Teilnehmerzahl

Minimal 6 und maximal 12 Teilnehmer

## HP-Schule Medica Vita in Günzburg & Ulm

Anmeldung & Infos über [www.medicavita.de](http://www.medicavita.de) /

[www.massage-mondin.de](http://www.massage-mondin.de) / [www.tanja-raepple.com](http://www.tanja-raepple.com)

## Entspannung ist ein wichtiger Teil der therapeutischen Arbeit.

Hektik, Stress und Leistungsdruck bestimmen häufig den Alltag. Es können dadurch auf Dauer psychische und physische Erkrankungen entstehen. Jeder Mensch geht unterschiedlich mit Stress bzw. Krisen um. Dies hängt sehr stark von der persönlichen Resilienz (seelische Widerstandskraft) ab.



In dieser einzigartigen Ausbildung erlernen Sie unterschiedliche, z. T. wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren (Autogenes Training und progressive Muskelrelaxation) und Techniken zur positiven Steigerung der Resilienz sowie grundsätzliche Informationen im Bereich Psychosomatik, um auf die verschiedenen Bedürfnisse Ihrer Klienten eingehen zu können.

Wir freuen uns auf Sie.

## Dozententeam

### Sandra Merkle

Resilienz, Klangschalen, 2-Punkt-Methode mit Herz und Heartmath®, Berührung  
Mehr Infos unter [www.massage-mondin.de](http://www.massage-mondin.de)

### Tanja Räßple

Resilienz, Psychosomatik, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Heilarbeit mit den Chakren, Körperübungen  
Mehr Infos unter [www.tanja-raepple.com](http://www.tanja-raepple.com)

Die Dozentinnen sind Spezialisten mit langjähriger Erfahrung.



# AUSBILDUNG

## zum/zur Entspannungs- und ResilienztrainerIn

zertifiziert durch die  
Heilpraktikerschule Medica Vita

Ab Januar 2024 in Senden  
mit **Sandra Merkle**  
& **Tanja Räßple**



## Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Form der konzentrierten Selbstentspannung. Durch Autosuggestion von Ruhe, Schwere und Wärme kommen Körper und Geist in eine Tiefenentspannung. Innere Ruhe und Gelassenheit breiten sich aus und führen zu einer positiveren Lebenseinstellung. Diese Entspannungsmethode beeinflusst u. a. das vegetative Nervensystem und kann sich positiv auf die Durchblutung, auf den Pulsschlag und auf die Atmung auswirken.

**Sie erhalten nach vollbrachter Prüfung den AT-Kursleiterschein.**

## Progressive Muskelrelaxation

Die progressive Muskelrelaxation ist ein körperorientiertes Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurze Zeit gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Durch das Anspannen und wieder loslassen kann eine tiefe mentale Entspannung erreicht werden.

**Sie erhalten nach vollbrachter Prüfung den PMR-Kursleiterschein.**

## Meditation

Meditation wird seit je her in vielen Kulturen und fast allen Religionen angewendet, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und in seine Mitte zu kommen. Meistens meditiert man im Sitzen, aber auch im Stehen, gehen und liegen kann meditiert werden. Es wird versucht, ein Zustand der Stille zu erreichen. Der Geist soll sich im Hier und Jetzt befinden und für einen Moment alles belastende „über Bord werfen“.

Die in diesem Modul erlernten Meditationstechniken können Sie als Entspannungstrainer in den unterschiedlichsten Anwendungsbereichen einsetzen und sowohl Sie als auch Ihre Klienten werden von den Wirkungen profitieren.

## Entspannte Kommunikation

Stress entsteht oftmals aus einer fehlerhaften Kommunikation, sei es im privaten oder beruflichen Bereich. Es gibt unterschiedliche Kommunikationsmodelle. In dieser Ausbildung erfahren Sie Einblicke aus der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg, der Gesprächspsychotherapie nach Rogers sowie der lösungsorientierten Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer. Entspannte Kommunikation = entspannter leben!

## Heilarbeit mit Chakren - die Energiewirbel unseres Seins

Der menschliche Körper besitzt Energiezentren, welche das elektromagnetische Feld des Menschen regulieren und verteilen. Es existieren sieben dieser Hauptenergiezentren (Chakren) im Inneren unseres Körpers. Sie verlaufen entlang der Wirbelsäule und versorgen unseren Körper über sogenannte Nadis (Energiekanäle) mit Energie. Im Rahmen der Ausbildung zum EntspannungstherapeutIn/EntspannungstrainerIn lernen Sie die Funktionsweise dieser sieben Hauptchakren kennen und mit welchen Möglichkeiten Sie diese Chakren stärken und ins Gleichgewicht bringen können.

## Körperübung

Wie schon ein altes Sprichwort sagt: „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.“ Durch bestimmte Körperübungen schulen wir unsere Wahrnehmung. Mit Hilfe diesen Übungen können im Vorfeld körperliche Beschwerden verbessert bzw. verhindert werden. Eine richtige Haltung, Atemtechnik, Hilfsmittel und die anschließende Entspannung nach der jeweiligen Übung verhelfen zu mehr Körperwahrnehmung und Beweglichkeit.

## Klopfakupressur - auflösen von negativen Gedanken und Mustern, Stärkung der Resilienz

Die Klopfakupressur gehört zur energetischen Psychologie. Sie ist eine von vielen Möglichkeiten, sich von negativen Emotionen, wie Phobien, Ängste, Wut, Trauer, Depressionen, aber auch körperliche Beschwerden, wie Kopfweh, Allergien, Bluthochdruck, ... zu befreien.

Durch Beklopfen oder reiben bestimmter Akupunkturpunkte können Blockaden auf seelischer wie auch auf körperlicher Ebene aufgelöst werden. Es ist eine sehr einfache und schnelle Methode und kann auch von Laien sehr schnell erlernt werden.

## Wirkung von Berührung in Verbindung mit Intentionen

Berührung ist nicht nur ein Grundbedürfnis von uns Menschen, sondern absolut notwendig, damit sich unser Körper, unser Geist und unsere Seele entwickeln können. In jeder noch so kleinen Berührung steckt eine Botschaft. Sie ist damit eines der ersten Mittel zur Kommunikation. Berührung bzw. fehlende Berührung ist wesentlich an unserem Lebensgefühl, an der Entstehung von Glaubenssätzen und Lebensmustern verantwortlich. Eine Kombination aus einer absichtsvollen Berührung mit einer klaren Botschaft auf Grundlage der 2-Punkt Methode (Matrix, Quantenheilung), der Aktivierung unserer Herzintelligenz und Entspannung, können wir diese Glaubenssätze und Muster auf sanfte Weise transformieren.

## 2-Punkt-Methode mit Herz

Die 2-Punkt-Methode, auch Matrix oder Quantenarbeit genannt, basiert auf physikalischen Grundgesetzen.

Die grundlegende Technik bildet die sogenannte 2-Punkte-Methode. Unterschiedliche Anwendungen, sogenannte Module, führen dabei zu Veränderungen (Transformationen) in der Matrix, wobei nachhaltige Veränderungen auf körperlicher, emotionaler und seelischer Ebene erzielt werden können. In diesem Kurs erfahren Sie den theoretischen Hintergrund und die Wirkungsweise der 2-Punkt-Methode. Sie erlernen die Anwendung an sich selbst, bei anderen Menschen, Tieren, für Situationen und Gegenstände.

## Klangschalen zur Entspannung und Transformation für Einzelpersonen und Gruppen

Schwingt der Mensch in seinem Rhythmus, seinem Klang, ist er in seiner Ordnung. Wir Europäer besitzen viele Worte für Krankheit, jedoch nur eines für Gesundheit.

In der Ordnung zu sein, in seinem Ton zu schwingen, können wir mit Gesundheit übersetzen. In Misstönen zu schwingen, aus dem Rhythmus, aus der Ordnung zu sein, können wir mit Krankheit übersetzen. Mithilfe von gezielt eingesetzten Schwingen und Tönen, erzeugt durch Klangschalen, können wir diesen Zustand von Harmonie und Gesundheit unterstützen. Sie erlernen in diesem Kurs die Schalen in Einzel- und Gruppenarbeit gezielt einzusetzen, um einen Zustand tiefer Entspannung und gleichzeitiger Transformation zu unterstützen.

## Training: Vorsprung durch Resilienz Einführung in die HeartMath-Methode®

Selbstregulation mit Biofeedback – denn Resilienz ist messbar! Der innovative Weg zur Stressreduktion und zu mentaler Stärke – ebenso einfach wie effektiv. Resilienz wird allgemein als eine Fähigkeit beschrieben, sich auf Stress, Widrigkeiten oder Herausforderungen vorzubereiten, darauf angemessen zu reagieren und sich danach schnell wieder zu erholen. Forschungen des HeartMath® Institutes haben ergeben, dass dabei unser Herz eine wichtige Rolle spielt. Ein ausführlicher theoretischer Teil wechselt sich mit praktischen Übungen ab. Die schnellen Ergebnisse können an einem Biofeedback-Gerät sichtbar gemacht werden. Da genügend Geräte während der Ausbildung zur Verfügung stehen, können alle Teilnehmer ihre Erfolge optisch verfolgen.

## Voraussetzungen

Körperliche und psychische Gesundheit

## Bitte mitbringen

Evtl. dicke Socken, Schreibmaterial, eventuell Getränke und Essen