

Vollständiges Kurs-/Teilnahmeangebot

Entspannungs- & Selbstbehandlungstrainer

In einer Welt, die immer schneller wird, gilt es wieder bei sich anzukommen.

Kursbeschreibung:

Reizdichte, ständige Erreichbarkeit, Schlafmangel und ein Leben gegen den eigenen Rhythmus prägen den Alltag vieler Menschen. Sie funktionieren — und verlieren dabei oft den Zugang zu ihrem Körper, ihrer Ruhe und ihren natürlichen Grenzen.

Diese 6-tägige Weiterbildung befähigt dich, Menschen mit körperorientierten Entspannungs- und Selbstbehandlungsimpulsen achtsam, sicher und praxisnah zu begleiten.

Du verbindest Wissen über Stress und Nervensystem mit Selbsterfahrung, craniosacral inspirierter Entspannung und konkreter Kursleitungspraxis.

Entspannung braucht mehr als einen freien Moment

Viele Menschen wissen, dass sie eine Pause brauchen. Und doch gelingt es ihnen kaum, wirklich abzuschalten. Denn Ruhe entsteht nicht allein durch weniger Termine. Sie entsteht, wenn wir uns wieder sicherer im eigenen Körper fühlen, Signale wahrnehmen und Zugang zu unserem natürlichen Rhythmus finden.

Genau hier beginnt deine Arbeit als Entspannungs- & Selbstbehandlungstrainer.

Du lernst, Menschen nicht nur Übungen zu zeigen, sondern ihnen einen Raum zu eröffnen, in dem sie sich wieder spüren, Anspannung bewusster wahrnehmen und eigene Wege in mehr Regulation entdecken können.

Ein Zugang, der oft fehlt...

Stressangebote arbeiten häufig mit Wissen, Entspannungstechniken oder Verhaltenstipps. Das kann wertvoll sein.

Der körperliche Rhythmus selbst — feine Wahrnehmung, achtsame Berührung, Präsenz und die Erfahrung von innerer Ruhe — erhält dabei oft wenig Raum.

Diese Weiterbildung verbindet deshalb moderne Stress- und Ressourcenarbeit mit craniosacral inspirierter Entspannung und körpernaher Selbstbehandlung. Du lernst, Regulation nicht nur zu erklären, sondern erfahrbar zu machen.

... Wir alle brauchen nicht noch mehr Input. Vielleicht brauchen wir einfach einen Zugang zurück zu uns selbst.

Dauer & Umfang:

Berlin am 17.09. bis 20.09.2026 jew. ab 9:30 Uhr
Online am 02.10. bis 03.10.2026 ab 9 Uhr

Berlin am 08.10. bis 11.10.2026 jew. ab 9:30 Uhr
Online am 31.10. bis 01.11.2026 ab 9 Uhr

4 Tage in Präsenz in Berlin am Engelbecken 2 Tage online-live via Zoom. Begrenzt auf 8 Teilnehmer, damit deine individuelle Begleitung gegeben bleibt.

Zielgruppe:

Die Weiterbildung richtet sich an Menschen, die ihr Wissen über Stress, Entspannung und Selbstregulation vertiefen und praktisch weitergeben möchten.

Vorkenntnisse:

Sie passt besonders zu dir, wenn du:

- als Coach, Trainer, Kursleiter oder im Gesundheitsbereich tätig bist
- deine bisherige Arbeit um körperorientierte Entspannungsimpulse erweitern möchtest
- Menschen im präventiven Rahmen begleiten möchtest
- einen neuen, flexiblen beruflichen Weg im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung aufbauen möchtest
- deine eigene Körperwahrnehmung, Ruhe und Selbstregulation stärken möchtest

Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Entscheidend sind dein Interesse an Menschen, deine Bereitschaft zur Selbsterfahrung und ein verantwortungsvoller Umgang mit den Grenzen der eigenen Rolle.

Maßnahmennummer:

n.v.

Lernziele:

- Verstehen. Erfahren. Anwenden. Anleiten.

Du lernst die Inhalte nicht nur theoretisch. Du erfährst sie zunächst selbst, übst sie Schritt für Schritt und entwickelst Sicherheit, sie später klar und achtsam weiterzugeben.

So entsteht mehr als Methodenwissen: Du entwickelst Präsenz, ein Gespür für Gruppendynamik und eine fundierte Grundlage für deine eigenen Angebote.

Du lernst u.a.:

- Stresssignale und Regulationsbedürfnisse verständlich einzuordnen
- körpernahe Entspannungs- und Selbstbehandlungsimpulse anzuleiten
- Menschen in mehr Ruhe, Körperwahrnehmung und Selbstregulation zu begleiten
- Übungen für Gruppen, Einzelsettings und Präventionsangebote aufzubauen
- einen klaren, wertschätzenden und sicheren Rahmen zu gestalten
- erste eigene Entspannungs- und Präventionsangebote zu entwickeln

Module:

Einzelheiten senden wir gerne bei Anmeldung und Fragen zu.

01 | Die Sprache des Nervensystems verstehen

Wie zeigt sich Stress im Körper, Denken und Alltag? Du lernst, Signale früher wahrzunehmen und erste Regulationsimpulse zu vermitteln.

02 | Craniosacral inspirierte Entspannung

Körperwahrnehmung, achtsame Berührung und Selbstbehandlungsimpulse: Wir gehen praktische Wege zu mehr Ruhe und Stabilität.

03 | Biorhythmus, Schlaf und die gegenwärtige Reizdichte

Tagesrhythmus, Licht, Schlaf, Bildschirmzeiten und überall Reize: Du verstehst, wie diese und weitere Faktoren den Alltag prägen und wie du sie praktisch einbeziehst und langfristig stabilisieren kannst.

04 | Natürlichkeit, Ernährung und Wege zur Entlastung

Du erhältst Orientierung zu natürlicher Ernährung, unterstützenden Nährstoffimpulsen und Gewohnheiten, die wirklich in den Alltag passen und Regulation fördern können.

05 | Prävention mit Weitblick: Rhythmus, Faszien & die Selbstregulation

In diesem verbinden wir die Inhalte der Weiterbildung zu einem ganzheitlichen, präventionsorientierten Blick auf Gesundheit und Alltag.

06 | Menschen sicher begleiten und Kurse stimmig anleiten

Du übst, Sequenzen anzuleiten, Gruppen achtsam zu führen und deine Rolle im präventiven Rahmen sicher auszufüllen.

Arbeitsformen & Methodik:

Teil 1: Deine Weiterbildung

Die 6-tägige Weiterbildung ist dein fachliches und praktisches Fundament. Du entwickelst ein Verständnis für körperorientierte Regulation, sammelst eigene Erfahrungen und erwirbst didaktische Sicherheit für die Begleitung anderer Menschen.

Teil 1 ist in sich geschlossen. Du kannst das Gelernte anschließend in deine bestehende Arbeit integrieren oder es als Grundlage für deinen neuen beruflichen Weg nutzen.

Teil 2: Dein Weg zum Kursangebot

Dein nächster Schritt: Die § 20 SGB V-Konzeptionseinweisung und persönliche Begleitung. Du möchtest nach der Weiterbildung ein eigenes Präventionsangebot aufbauen?

Im optionalen Aufbaumodul begleiten wir dich persönlich bei der konkreten Umsetzung.

Mögliche Inhalte des Aufbaumoduls:

- Persönliche 1:1-Begleitung bei deiner Positionierung und Angebotsentwicklung
- Entwicklung deiner Kursstruktur und Übungsabfolgen
- Unterstützung bei Website, Sichtbarkeit und Ansprache deiner Zielgruppe
- Orientierung zu Fördermöglichkeiten und organisatorischen nächsten Schritten

- Einweisung in bestehende Kursformate für Präsenz und Online-Live-Angebote

Das Aufbaumodul richtet sich an Menschen, die aus ihrem Wissen ein stimmiges, professionelles und umsetzbares Angebot entwickeln möchten. Die individuelle Anerkennungsfähigkeit für bestimmte Präventionsformate hängt von der vorhandenen Grundqualifikation und den jeweils geltenden Voraussetzungen ab.

Mit diesem Teil kannst du dein Wissen gezielt in die Präventionspraxis übertragen. Du erhältst eine strukturierte Einweisung in ein bestehendes Präventionskonzept nach § 20 SGB V und wirst auf deinem Weg in die Tätigkeit als Präventionstrainer:in persönlich begleitet.

So funktioniert dein Präventionsweg:

1.Weiterbildung absolvieren

Du erwirbst in Teil 1 Grundlagen in körperorientierter Entspannung, Selbstbehandlung, Stressregulation und sicherer Kursleitung. Teil 2 ergänzt die Einweisung in ein bestehendes Präventionskonzept nach § 20 SGB V.

2.Qualifikation prüfen lassen

Die ZPP prüft deine persönliche Anbieterqualifikation für das jeweilige Handlungsfeld, Präventionsprinzip und Verfahren. Dafür werden üblicherweise Ausbildungs- oder Studienabschlüsse, Zeugnisse, Curricula und relevante Fortbildungsnachweise eingereicht.

3.Konzept nutzen und Kurs anbieten

Bei positiver Anerkennung deiner Kursleiterqualifikation und unter den jeweils geltenden Vorgaben kannst du das Konzept im ZPP-Verfahren einsetzen. Erst dadurch können Teilnehmende – abhängig von ihrer Krankenkasse und deren Bedingungen – gegebenenfalls einen Zuschuss zur Kursgebühr erhalten

Teilnahmezertifikat:

Zertifikat als Entspannungstrainer

Trägerprofil:

Das JobCoaching – Institut für Persönlichkeitsentwicklung ist ein AZAV-zertifizierter Bildungsträger mit 20 Jahren Erfahrung in der beruflichen Weiterbildung, der Unternehmensentwicklung und der individuellen Karriereentwicklung.

Unsere Expertise umfasst:

- Berufliches Coaching für Orientierung, Qualifizierung und nachhaltige Integration in den Arbeitsmarkt.
- Reha-Coaching für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, um neue Perspektiven zu entwickeln und Selbstwirksamkeit zu fördern.
- Individuelle Programme zur beruflichen Neuorientierung, die Kompetenzen stärken und persönliche Entwicklung ermöglichen.
- Unternehmensentwicklung und -beratung durch Mitarbeiter- und Führungskräfteentwicklung

Evaluation:

Die Qualität unserer Weiterbildungsmaßnahmen sichern wir durch regelmäßige Evaluationen. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden dienen als Qualitätscheck und fließen systematisch in die kontinuierliche Verbesserung und bedarfsgerechte Weiterentwicklung unserer Angebote ein.

Verkörpern: Teilnehmende erproben alle Praktiken zunächst an sich selbst – und alltagstauglichen Craniosacral und somatisch orientierten Routinen. So entsteht spürbare Selbstwirksamkeit.

Vermitteln: Auf dieser Basis lernen sie, sicher anzuleiten – mit einladender Sprache, Dosis und Alternativen.

Verankern: Das anerkannte Kurskonzept liefert alle Grundlagen, Handouts u.s.w.– für eine gute Kursleitung in Präsenz.

Perspektive Krankenkasse: Die Konzepteinweisung schafft die inhaltliche Grundlage für eine spätere Anerkennung und mögliche Bezuschussung. Ob eine Abrechnung über die Krankenkasse möglich ist, hängt zusätzlich von der persönlichen Grundqualifikation und der formalen Anerkennung der Kursleitung und des Konzeptes im jeweiligen Qualitätsrahmen ab.

Sicher anleiten – so oder so: Unabhängig von der Krankenkassen-Förderung sind Absolvent:innen befähigt, Kurse fachlich fundiert, traumasensibel und alltagstauglich zu leiten – mit messbarem Transfer in den Arbeitsalltag.

Trainer/Dozenten:

Joel Frese

- ***Zertifizierter Craniosacral-Healing-Praktizierender***
- ***Gesundheitsberater***
- ***Entspannungstrainer*** (u.a. Autogenes Training, PMR und Atemarbeit)
- ***Stresstrainer***, (Multimodales Stressmanagement, mit Praxismodulen für BGF/BGM, sowie Didaktik und Methodik von Stressmanagementtraining)
- ZPP-zertifizierte Kursangebote und Dozententätigkeit zu Stressbewältigung und allg. Gesundheitsförderung