B.I.E.K.
BERÜHREND - BEWEGEND - MOTIVIEREND

Anerkannter Bildungsurlaub
+
Konzept nach § 20 Präventionsgesetz

Weiterbildungen mit Zukunft:

Entspannungstrainer/in

Berührend- Bewegend - Motivierend

Seminare, bei denen Sie mehr mitnehmen als den Kuli.

Impressum

B.I.E.K.

Promenadenstr. 10-12
64625 Bensheim
Tel.: 06251/780686
Fax: 06251/5860595
E-Mai: info@biek-ausbildung.de
www.biek-ausbildung.de

Bildnachweis:
Fotolia_74072542
Fotolia_ 108279974
Fotolia_ 79495420

Liebe AusbildungsinteressentIn

ich freue mich, dass Sie sich für unsere Aus- und Weiterbildungen interessieren. Noch nie war das Thema Weiterbildung so wichtig und auch notwendig. Gerade der Präventionsbereich erfährt regen Zuwachs und wird zu einem wichtigen Wirtschaftsfaktor.

Der **Entspannungstrainer** unterstützt aktiv Menschen bei dem Erlangen von kurz– und mittelfristiger Stressreduktion und klärt auf, wie Stress wirklich auf den Körper wirkt.

Das Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation hat sich als Ausbildungs- und Weiterbildungsstätte im Präventionsbereich deutschlandweit einen Namen gemacht. Viele unserer Teilnehmer finden sich heute in Unternehmen oder in eigener Praxis und unterstützen ihre Kunden bei der Stressbewältigung.

Als staatlich anerkannter Bildungsträger für Bildungsurlaube haben Sie in den meisten Bundesländern die Möglichkeit, die Ausbildung als Bildungsurlaub von Ihrem Arbeitgeber unterstützen zu lassen.

Natürlich entsprechen unsere Ausbildungen zum Entspannungstrainer den Richtlinien des Leitfadens Prävention der GKV-Spitzenverbände.

Ich lade Sie ein, in unserem vorliegenden Infoheft zu schnuppern. Bei offenen Fragen und zur Beratung stehen wir Ihnen selbstverständlich zur Verfügung.

Ihre

S. Duske

Dipl. Soz. Arb./Heilpraktikerin Psychotherapie/
Trainer und Coach/Inhaber BIEK

Programm (7 Tage Ausbildung)

1. Tag

14.00-18.00	Einführung in die Ausbildung
	Grundlagen der Stresstheorie
	Stress und psychosomatische Störungen
	Theoretische Grundlagen der psychophysischen Entspannungsreaktion
19.30-21.00	Triaden Arbeit (Stressanamnese)

2. Tag

09.00-12.00	Gruppendynamik
	Unterschiedliche Phasen in einer Gruppe und Interventionsmöglichkeiten
	Rollen in der Gruppe
	Unterstützende Wirkungen von Gruppen
14.30-18.00	Autogenes Training Grundstufe und Mittelstufe
	Kontraindikationen
	Übungseinheiten AT
19.30-21.00	Triaden Arbeit

3. Tag

09.00-12.00	Kurs-Planung, Entwicklung und Durchführung von Seminaren mit praktischen Übungen
	Konzept für einen Präventionskurs mit 8 Einheiten á 90 Minuten
14.30-18.00	Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten und
	Widerständen auf Seiten der Teilnehmer/innen
	Selbsterfahrungsübungen
	Feedback/Regeln
19.30-21.00	Triaden Arbeit (der perfekte Trainer)

4. Tag

09.00-12.00	Progressive Muskelentspannung (PME)
	Funktionsweise der PME
	Die Grundformen der PME: Langform, Kurzform, Entspannung durch Vergegenwärtigung,
14.30-18.00	Indikationen/Kontraindikationen
	Stressmachende Gedanken
	Selbsterfahrung

Sie gehen kein Risiko ein.

Über 60.000 Teilnehmer waren begeistert von unseren Seminaren. Sollten Sie das nicht sein, bekommen Sie am ersten Abend Ihr Geld zurück.

Wir lassen Sie auch nach der Ausbildung nicht alleine!

Wir unterstützen Sie 6 Monate nach dem Kurs kostenlos, wenn Sie als Trainer durchstarten.

Wiederholer Versprechen

Sie können das Seminar kostenfrei wiederholen, wenn noch Plätze zum gewünschten Zeitraum frei sind.

Fertige Konzepte zum Sofort Starten

Nach der Ausbildung erhalten Sie mehrere Seminarkonzepte, um sofort mit den Kursen zu starten. Sie haben sich viel Arbeit und Geld gespart.

Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention ganz einfach gemacht

Unsere Ausbildungskonzepte sind anerkannt und somit ist die Zertifizierung bei entsprechenden Berufen ganz einfach.

Downloadportal

Alle unsere Teilnehmer bekommen für 6 Monaten kostenfreien Zugang zu unserem Downloadportal, auf dem Sie weitere Konzepte, Powerpoints und Arbeitsblätter zum Runterlagen finden.

5. Tag

09.00-12.00	Phantasiereisen
	Theoretischer Hintergrund
	Aufbau und Entwicklung
	Einsatz von imaginativen Verfahren f. Erwachsene
14.30-18.00	Prüfungsvorbereitung

6. Tag

09.00-12.00	Beantwortung von offenen Fragen
	Zertifizierung bei den Krankenkassen
	Marketingstrategien
14.30-18.00	Schriftliche Prüfung
	„Die erste eigene Übungsstunde“
	Praktische Prüfung

7. Tag

09.00-12.00	„Die erste eigene Übungsstunde“
	Praktische Prüfung
13.00-14.00	Zertifikatsübergabe
	Abschluss des Seminars

Die Seminarzeiten können je nach Teilnehmerstruktur verändert bzw. angepasst werden.

Wer sollte teilnehmen?

Unsere Ausbildung ist generell für alle Menschen offen, die im Präventions– Wellness– und/oder Gesundheitsbereich tätig sind oder werden wollen. Besonders sind die Weiterbildungen für Personen in medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratende Berufen geeignet. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Voraussetzungen:

Erste eigene Entspannungserfahrung

Mindestalter 21 Jahre

Abgeschlossene Berufsausbildung oder Studium

Bereitschaft, sich auf die inneren Prozesse einzulassen und aktiv an den Übungen teilzunehmen

Freude an Menschen, am Lernen und am Ausprobieren

Unsere Dozentinnen
für die Ausbildung zum/r EntspannungstrainerIn

Silvia Duske (Inhaberin BIEK)
Vor über 25 Jahren startete sie mit dem ersten Präventionsprogramm für Menschen im Gesundheitswesen und zählt zu den Pionieren der Stressprävention. Neben dem erfolgreichen Studium der Sozialarbeit, Psychologie und der Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie folgten unterschiedliche Therapieausbildungen. Neben dem umfangreichen Seminarprogramm betreut sie in ihrer Praxis u.a. sehr viele Burnout Klienten auf ihrem Weg zurück ins Arbeitsleben.

Heidi Anderson
Nach einer Ausbildung zur Hotelfachfrau steckte sie ihr persönliches Interesse in die Erforschung menschlichen Handelns. Nachdem ihre 3 Kinder auf eigenen Beinen standen, machte sie aus dem persönlichen Interesse ein weiteres berufliches Standbein. Nach einer erfolgreichen Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie absolvierte sie noch eine umfangreiche Ausbildung zur Gestalttherapeutin. Weitere Weiterbildungen runden ihr Profil ab und machen sie zu einer kompetenten Therapeutin.

Silke Funk
Als Krankenschwester in der Psychiatrie hat sie sehr früh feststellen dürfen, dass Körper, Seele und Geist immer in Korrespondenz stehen. So kam sie zur Naturheilkunde und machte zusätzliche einen Ausbildung als Heilpraktikerin und berät und behandelt Menschen in ihrer eigenen Praxis. Das Studium der Entspannungsmethoden kam als zusätzlichen Therapieangebot dazu. Auch sie lehrt leidenschaftlich mit viel Herz und Verstand.

Immer wieder kommen ehemalige Teilnehmer/innen in die Ausbildungskurse dazu, um zu assistieren.

Unsere Seminarorte

Buddhas Weg (Siedelsbrunn)

Geografisch liegt das Seminarhaus Buddhas Weg nur rund 20 min. von Weinheim entfernt.

Das Kloster Buddhas Weg möchte die verbreitete Vorstellung von einem Kloster durchbrechen und einen Ort der Lebendigkeit und Stille schaffen, an dem viele Menschen teilhaben können. Das Gästehaus hat eine Kapazität von 80 Zimmern, die dazu einladen, einmal völlig abseits vom täglichen Stress zu verschnaufen und wieder bei sich anzukommen. Es ist nicht notwendig, dem Buddhismus zugewandt oder gar überzeugter Buddhist zu sein, um in diesem Einod eine erholsame Ausbildungszeit zu genießen. Alle Zimmer sind ausgestattet mit Dusche/WC. Die TN werden mit einer vegetarischen Vollwertkost versorgt. Das Kloster ist ein Nichtraucherhaus (www.buddhasweg.eu).

Das Nordseeheim:

Unser Seminarhaus „Nordseeheim“ befindet sich an der Südspitze Wittdüns auf der Insel Amrum. Von der großen Terrasse genießt man einen fantastischen Meerblick und kann den Tidenhub hautnah miterleben. Amrum besticht durch seine einzigartige Dünenlandschaft, die mehr als ein Viertel der Insel bedeckt. Die Dünen stehen unter Naturschutz. Der Mensch - als Gast in diesem Biotop - kann auf weitläufigen Steganlagen und hohen Aussichtsplattformen die Natur erkunden. Unsere Ausbildungsgruppe ist im Herrenhaus untergebracht und ist somit unter sich. Die Verpflegung ist eine bürgerliche Küche.

Weitere Seminarorte ohne Übernachtung im Haus:

- ⇒ **Dortmund**
- ⇒ **Köln**
- ⇒ **Stuttgart**
- ⇒ **Leipzig**
- ⇒ **Bensheim**

Infos über die aktuelle Zimmerpreise finden Sie auf unsere Homepage:
www.biek-ausbildung.de

Wichtige Infos

Kosten:
980,- Euro

Ausbildung ist Mehrwertsteuer befreit und kann steuerlich abgesetzt werden

Wir nehmen **Bildungsgutscheine**. Und Sie sparen 50%

78% unserer Teilnehmer/innen sind Mehrbucher. Sichern auch Sie sich unseren **Treuerabatt**

Zu Ihrer Sicherheit Können Sie eine **Seminarversicherung** abschließen.

Zertifiziert u.a. durch:

BdR Bundesverband deutscher Rückenschulen

Weiterbildung Hessen e.V.
Qualität in der hessischen Weiterbildung

ZDH ZERT
AZAV
REG.-NR. T 0115291

DBVB
Deutscher Bundesverband für Burnout-Prophylaxe und Prävention e.V.