



Fortbildung für Pädagog\*innen,  
Psychologische Berater\*innen  
und Therapeut\*innen

## Information und Anmeldung:

Kolping-Bildungswerk Diözesanverband Köln e. V.  
Geschäftsbereich Erwachsenenbildung

Barbara Heikamp  
Deutz-Mülheimer-Straße 195 b  
51063 Köln

Tel.: 0221 715 910 70

Tel.: 0221 715 910 71

Fax: 0221 6110008

E-Mail: [barbara.heikamp@kbw-koeln.org](mailto:barbara.heikamp@kbw-koeln.org)



**Kolping**

Akademie  
Köln

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 ff.



[www.ka-k.de](http://www.ka-k.de), [www.kbw-koeln.de/Kolping-Akademie NRW](http://www.kbw-koeln.de/Kolping-Akademie NRW)

## Studienangebote der Kolping Akademie NRW Standort Köln



### Kolping-Akademie NRW

Barbara Heikamp  
Präses-Richter-Platz 1 a  
51065 Köln

Tel.: 0221 28395-0 (Zentrale)

Tel.: 0221 715 910-70/-71 (Durchwahl)

Fax: 0221 28395-29

[barbara.heikamp@kbw-koeln.de](mailto:barbara.heikamp@kbw-koeln.de)

[www.ka-k.de](http://www.ka-k.de), [www.kbw-koeln.de/Kolping-Akademie NRW](http://www.kbw-koeln.de/Kolping-Akademie NRW)

Kolping-Akademie NRW · [www.ka-k.de](http://www.ka-k.de)  
Standort Köln · Tel. 0221 715 910-70/-71



Fortbildung für Pädagog\*innen,  
Psychologische Berater\*innen  
und Therapeut\*innen

Übungsleiter\*in für Autogenes  
Training nach Schultz mit Zertifikat

Übungsleiter\*in für Progressive Muskel-  
entspannung nach Jacobson mit Zertifikat

Bilder: istockphoto, shutterstock



**Kolping**

Akademie  
Köln

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 ff.

## Übungsleiter\*in für Autogenes Training nach Schultz mit Zertifikat



## Eine ganzheitliche Entspannungsmethode zur Stressbewältigung

Das Autogene Training ist eine mentale Entspannungsmethode zur Stressreduzierung, bei dem durch einfache Autosuggestionen (Selbsthypnose) ein Entspannungsgefühl hervorgerufen wird. Die Methode ist leicht zu erlernen und hilft u.U., einem Burn-Out vorzubeugen.

Das Autogene Training kann auch in schwierigen Belastungssituationen problemlos im Alltag angewendet werden. Das Autogene Training lindert zusätzlich verschiedene stressbedingte Beschwerden wie Verspannungen, Ängste, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, oder Bluthochdruck etc. Die Methode wird auch vorbeugend eingesetzt, um langfristig gelassener mit Stress-Situationen umzugehen. Durch sechs aufeinander aufbauende Basisformeln lernen Sie schrittweise die Selbstbeeinflussung des vegetativen Nervensystems im Körper. Die Methode ist besonders gut geeignet für Menschen, die einen Zugang zu inneren Bildern haben und über ein gutes Vorstellungsvermögen verfügen. Wir vermitteln neben dem theoretischen Hintergrundwissen viele praktische Übungen

und es gibt ein umfangreiches Skript. Man kann diese Methode zum einem für sich selbst nutzen, sie in einer Gruppe mit Erwachsenen anleiten oder gemeinsam mit Kindern durchführen. Für Kinder ist die Methode gut geeignet, da die einzelnen Übungen mit Fantasiereisen kombiniert werden können.

### Seminarzeiten:

Samstag jeweils von 10.00 bis ca. 17.30 Uhr

### Seminarkosten:

€ 250,-

## Übungsleiter\*in für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson mit Zertifikat



## Eine ärztlich anerkannte körperorientierte Entspannungsmethode zur Stressbewältigung

Die Anforderungen für Pädagog\*innen in den Schulen/Kitas werden immer größer und führen oftmals zur Überforderung. Auch für Therapeut\*innen, die durch die Arbeit mit dem Patient\*innen/Klient\*innen ausschließlich in der gebenden und zuhörenden Rolle sind, kann der Stress zu einer Dauerüberforderung führen.

Die progressive Muskelentspannung ist eine bewährte und sehr effektive Entspannungsmethode zur Stressbewältigung und hilfreich einem Burn-Out vorzubeugen. Die Methode ist leicht zu erlernen und sehr gut in den Alltag zu integrieren. Man kann diese Methode zum einem für sich selbst nutzen, sie in einer Gruppe mit Erwachsenen anleiten oder gemeinsam mit den Kindern durchführen. Kinder aller Altersstufen sprechen sehr schnell auf die PM an. Die Progressive Muskelentspannung ist eine sanfte körperorientierte Entspannungsmethode, die die Menschen aktiv in Ihre Übungen mit einbezieht, also kein passives Erleben. Durch einfache Übungen, das Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen lernen Sie mehr Körpergefühl zu entwickeln,

zu spüren und genau nachzufühlen, wo und wann Sie sich in Stress-Situationen verspannen. Die Methode ist sehr gut geeignet für Menschen, die schwer loslassen können und eine körperorientierte Entspannungsmethode suchen.

### Seminarzeiten:

Samstag jeweils von 10.00 bis ca. 17.30 Uhr

### Seminarkosten:

€ 250,-