

Entspannungstraining mit Senioren

PFLEGE / GERIATRIE

© Robert Krauth/Puls.com



angepasst werden.

Immer stärker leiden auch ältere Menschen unter Stress und Leistungsdruck. Die Folgen sind häufig innerliche Unruhe, Erschöpfung und psychosomatische Beschwerden. Entspannungsverfahren können helfen, mit alltäglichen Stresssituationen besser umzugehen und die Lebensqualität zu verbessern. Bei der Arbeit mit Senioren muss sowohl die körperliche als auch die seelische Verfassung berücksichtigt und das Training dementsprechend modifiziert und an die besonderen Bedürfnisse dieser Klientel

Termine:

So. 06.07.2025

Mo. 07.07.2025

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

250,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Herforder Str. 74
33602 Bielefeld
Tel. 0521 - 136 80 63**

Seminarinhalt:

- Hintergrundwissen um physische und psychische Veränderungen im Alter
- Hintergrundwissen zu Stress und Entspannung
- Indikationen/Kontraindikationen
- Seniorengerechte Übungen aus Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung
- Seniorengerechte Entspannungsgeschichten und Fantasiereisen unter Einsatz von Klängen und Düften
- Bewegung und Entspannung
- Methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit
- Praktische Durchführung anhand von Beispiel-Kurseinheiten

Das Seminar richtet sich vor allem an Heilpraktiker/innen, Psychologische Berater/innen, Entspannungstrainer/innen, Pflege- und Betreuungspersonal.

Bitte eine Decke/Unterlage, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Seminarnummer:

SSH48060725

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:



Dozent/in Ariane Riedel: Jahrgang 1968, in Dresden geboren, absolvierte sie die Ausbildung zur Kinesiologin 2010 und die Weiterbildung zur Yogatrainerin für Kinder 2012. Als Integrationskraft hat sie 2014 an einer Grundschule in Ennigerloh für den familienunterstützenden Dienst gearbeitet. Des Weiteren erwarb sie ihren Seminarleiterschein im Bereich Erwachsenenbildung 2013 im Bistum Münster. Es folgten der Beginn der Heilpraktikerausbildung und ein Praktikum am Marien-Hospital Oelde in 2015. Seit August 2016 ist sie im Bereich der Altenpflege tätig. Sie erwarb das Zertifikat Experte/in Immuntraining über die Deutsche Akademie für Homöopathie und Naturheilverfahren e.V. im Februar 2021.

