

## Online Kurzinfo



### Ausbildung zum Entspannungstrainer Online!!

⚠️ Nutze die Zeit zu Hause sinnvoll!

- ✓ Fachkräfte könne nach der Ausbildung mit Krankenkassen abrechnen.
- ✓ Die Skripte Digital oder per Post zugesandt werden.
- ✓ Isarbalance verfügt über eine erstklassige Online Plattform Sie ist ideal auf die Kurse abgestimmt ist Diese Plattform ist auch durch eine App mit einem Smartphone und Tablet kompatibel. Weitere Infos gibt's auf unserer Homepage

[www.isarbalance.de/online-entspannungstrainer](http://www.isarbalance.de/online-entspannungstrainer)

Jeder Teilnehmer eines Online Kurses bekommt zusätzlich noch einen Gutschein in Höhe von 25% für alle angebotenen Ausbildungskurse von Isarbalance. Wenn diese wieder möglich sind.

#### Was wird an Technik benötigt?

- E-Mail-Adresse
  - Internet
  - PC, Laptop, Tablet oder Smartphone
  - Idealerweise Kopfhörer oder Headset (ohne geht auch
  - Es gibt auch eine kostenlose App. Suche einfach in eurem Appstore nach ClickMeeting
- 
- Einfach auf Tablet oder Smartphone installieren.
  - Die Kurse sind Live von uns durchgeführt, moderiert und angeleitet.
  - Somit können wir jeden alles erklären, gleich Tipps geben und auf individuellen Fragen eingehen.
  - Ihr müsst für den PC oder Laptop kein Programm runterladen es funktioniert alles über den Browser.
  - Ihr bekommt eine E-Mail von mir, hier könnt euch kurz vor Kursbeginn registrieren und einloggen.



Bei Fragen meldet euch einfach bei uns . Tel: 08042/920 049 30 E-Mail: [simon@isarbalance.de](mailto:simon@isarbalance.de)

Da auf Grund der Coronapandemie derzeit keine Präsenzveranstaltungen stattfinden dürfen, entfällt die Präsenzpflicht für die Seminarleiterscheine AT und PMR und dürfen Durch Präsenzonlineseminare ersetzt werden. Dadurch entspricht die Ausbildung der Progressiven Muskelentspannung nach E. Jacobsen (PR) und das Autogene Training nach J.H. Schulz (AT), dem Leitfaden für Prävention der Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V.

## Weitere Infos:

### **Ausbildung zum Entspannungstrainer(in) /-pädagoge(in) Online**

Inklusive Seminarleiterschein für Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

#### **Kursinformationen:**

Aufgrund der immer höheren Stressbelastungen am Arbeitsplatz, Studium, Schule und auch private Probleme, erhöht sich unser Risiko auf körperliche und psychische Erkrankung. Das so genannte Burnout wird immer öfters als Folge der Stressbelastungen genannt. Als Entspannungstrainer/ -pädagoge können Sie mit der Vermittlung entsprechender Entspannungstechniken präventiv anderen Menschen helfen, sich selbst zu helfen, bevor sie an den Folgen von Stressbelastung erkranken.

#### **Tätigkeitsfelder:**

Entspannungstrainer/ -pädagoge finden ihre Tätigkeitsfelder in Präventionskursen für Krankenkassen, Arztpraxen, Kindergärten, Schulen, Kurkliniken, Sanatorien, Mitarbeitertrainings in Firmen, Seminare in eigenen Veranstaltungsräumen oder Volkshochschulen, im Sport- und Fitness Bereich etc.

#### **Teilnahmevoraussetzungen:**

-  Mindestalter 18 Jahre
-  Es werden keine Vorkenntnisse benötigt Berufsgruppen aus den medizinischen, pädagogischen, psychologischen und pflegerischen Bereichen können mit dieser Zusatzqualifikation ihren Tätigkeitsbereich ergänzen.

#### **Anerkennung der Ausbildung:**

Die Ausbildung der Progressiven Muskelentspannung nach E. Jacobsen (PR) und das Autogene Training nach J.H. Schulz (AT) entspricht dem Leitfaden für Prävention der Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V

Auszug aus dem Leitfaden: Zur Durchführung der Entspannungstrainings PR und AT kommen zusätzlich zu den für multimodale Stressbewältigungstrainings geeigneten Anbietern (s. Präventionsprinzip Förderung von Stressbewältigungskompetenzen auch Fachkräfte mit insbesondere den nachstehenden Qualifikationen in Betracht:  Sportwissenschaftler (Abschlüsse: Diplom, Staatsexamen, Magister, Master, Bachelor)  Sport- und Gymnastiklehrer  Physiotherapeuten / Krankengymnasten  Ergotherapeuten  Erzieher  Gesundheitspädagogen (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor)  Heilpädagogen mit Zusatzqualifikation im Bereich Entspannung (Nachweis einer entsprechenden Trainingsleiterqualifikation im jeweiligen Verfahren im Umfang von mindestens 32 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten in Präsenzunterricht).

Quelle: Leitfaden für Prävention der Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 27. August 2010 (Seite 54-55) Unter dieser Internetseite [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de) finden Sie weitere Informationen dazu.

# Online Entspannungstrainer in 3 Schritten.

**Modul 1 Seminarleiter autogenes Training**

**Modul 2 Seminarleiter progressive Muskelentspannung**

**Modul 3 Theoretische Grundlagen zum Entspannungstrainer**

- **Modul 1 und Modul 2 können einzeln gebucht werden: Kosten: jeweils 359 Euro\***
- **Modul 3 Kosten: 189 Euro\***
- **Modul 1 oder Modul 2 mit Modul 3 Kosten: 510 Euro\***
- **Modul 1 und 2 Kosten: 680 Euro\***
- **Alle 3 Module zusammen Kosten: 849 Euro\***

\*Alle Preise verstehen sich inkl.19% MwSt.

## **Modul1 Seminarleiter AT**

**Dauer 4 Tage 32 UE von 10.00 bis 17.00 Uhr**

- Theorie und Praxis des Autogenen Trainings nach J.H. Schulz (AT)
- Entstehung und Weg des Autogenen Trainings
- Wesen und Wirkungsweise des Autogenen Trainings
- Grundlagen des Autogenen Trainings (AT)
- Präventiver Einsatz von AT
- Selbsterfahrung
- Aufbau der Grundstufenarbeit
- Einführung in die formelhafte Vorsatzbildung
- Indikationen und Kontraindikationen

### **Methodik und Didaktik**

- Allgemeine praktische-methodische Grundsätze
- Theorie und Praxis des Lehrens und Lernens
- Durchführung und Gestaltung von Kurseinheiten in der Gruppe

### **Abschluss des Kurses:**

- Selbständige Durchführung einer Entspannungseinheit mit schriftlicher Ausarbeitung.
- Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung, erhalten Sie die Urkunde zum/zur den Seminarleiterschein (32 UE) zum/zur Kursleiter/in für Autogenes Training nach J.H. Schulz.

Die Ausbildung Autogenes Training nach J.H. Schulz (AT) entspricht dem Leitfaden für Prävention der Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V

**Kosten: 359 Euro inkl.19% MwSt.**

## **Modul 2 Seminarleiter PMR**

**Dauer 4 Tage 32 UE von 10.00 bis 17.00 Uhr**

- 🍷 Theorie und Praxis der Progressiven (Relaxation) Muskelentspannung
- 🍷 Entstehung und Weg der Progressiven Muskelentspannung
- 🍷 Wirkungsweise der Progressiven Muskelentspannung
- 🍷 Grundlagen der Progressiven Muskelentspannung
- 🍷 Präventiver Einsatz der Progressiven Muskelentspannung
- 🍷 Indikationen und Kontraindikationen

### **Methodik und Didaktik**

- 🍷 Allgemeine praktische-methodische Grundsätze
- 🍷 Theorie und Praxis des Lehrens und Lernens
- 🍷 Durchführung und Gestaltung von Kurseinheiten in der Gruppe

### **Abschluss des Kurses:**

- 🍷 Selbständige Durchführung einer Entspannungseinheit mit schriftlicher Ausarbeitung.
- 🍷 Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung, erhalten den Seminarleiterschein (32 UE) zum/zur Kursleiter/in für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Ausbildung der Progressiven Muskelentspannung nach E. Jacobsen (PR) entspricht dem Leitfadens für Prävention der Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V

**Kosten: 359 Euro inkl.19% MwSt.**

## **Modul 3Entspannungstrainer**

**Dauer 2 Tage 16 UE von 10.00 bis 17.00 Uhr**

- 🍷 wissenschaftliche Grundlagen der Stressbewältigung
- 🍷 Methodik und Didaktik zur Durchführung von Entspannungseinheiten
- 🍷 Gestaltung von Entspannungskursen
- 🍷 Theorie und Praxis der Progressiven (Relaxation) Muskelentspannung (PR/PMR) nach E. Jacobsen (Seminarleiterschein PR/PMR)
- 🍷 Theorie und Praxis des Autogenen Trainings nach J.H. Schulz (AT) (Seminarleiterschein AT)
- 🍷 Elemente der Bewegungslehre
- 🍷 Visuelle Meditation und Fantasiereisen
- 🍷 Arbeiten mit Düften im Entspannungsbereich
- 🍷 Atementspannung

### **Methodik und Didaktik**

- 🍷 Allgemeine praktische-methodische Grundsätze
- 🍷 Theorie und Praxis des Lehrens und Lernens
- 🍷 Durchführung und Gestaltung von Kurseinheiten in der Gruppe

### **Betriebswirtschaftliche Einführung**

- 🍷 Möglichkeiten der Existenzgründung
- 🍷 Marketing
- 🍷 Tipps zur Preisgestaltung von Entspannungskursen
- 🍷 Tipps zur Buchführung und Steuer

**Kosten: 189 Euro inkl.19% MwSt.**

## Anmeldung Onlineausbildung Entspannung :

Bitte tragen Sie hier Ihre persönlichen Daten ein:

Vorname Name: \_\_\_\_\_  
Straße / Haus Nr: \_\_\_\_\_  
PLZ Ort \_\_\_\_\_  
Telefon/Fax \_\_\_\_\_  
E-mail \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum \_\_\_\_\_  
Berufsausbildung \_\_\_\_\_

Bitte ankreuzen:

- Modul 1** Seminarleiter autogenes Training / Gebühr 359 Euro\*
- Modul 2** Seminarleiter progressive Muskelentspannung / Gebühr 359 Euro\*
- Modul 3** Grundlagen zum Entspannungstrainer/ Gebühr 189 Euro\*
- Modul 1 oder Modul 2 mit Modul 3** Gebühr 510 Euro\*
- Modul 1 und Modul 2** Gebühr 680 Euro\*
- Module 1, 2 und 3 zusammen** Gebühr 849 Euro\*

\*Alle Preise inkl. 19% MwSt. In der Kursgebühr ist das Lehrgangsmaterial für die Module enthalten.

Ich zahle  in einer Summe  in zwei  in drei Raten,-

Die gesamte Zahlung oder erste Rate ist spätestens 1 Tag vor Kursbeginn fällig. Ratenplan wird zugesandt. Die folgenden Monatsraten sind am 1. jeden Monats auf folgendes Konto zu überweisen:

**Sparkasse Lenggries IBAN: DE11 70054306 0240048322 mit dem Verwendungszweck:  
„Entspannung 2020 Online“**

mit Prämiegutschein (keine Ratenzahlung möglich) Der Prämiegutschein deckt 50% der Kursgebühr, bitte überweisen Sie laut der an sie gesendeten Rechnung

\_\_\_\_\_  
(Ort)

\_\_\_\_\_  
(Datum)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift)

Termine

Bitte gewünschten Modultermin ankreuzen:

	<b>Wochenendkurs 10.00 bis 17.00 Uhr</b>	<b>Vormittagskurs 09.00 bis 12.00 Uhr</b>	<b>Abendkurs 18. 30 Uhr bis 21.30 Uhr</b>
<b>Modul1</b>	Wochenendkurs <input type="checkbox"/> Sa. 24.05.2020 So. 25.05.2020 Sa.30.05.2020 Sa.06.06 2020	Vormittagskurs <input type="checkbox"/> Di. 26.05.2020 Fr. 29.05.2020 Di. 02.06.2020 Fr. 05.06.2020 Di. 09.06.2020 Fr. 12.06.2020 Di.16.06.2020 Fr. 19.06.2020	Abendkurs <input type="checkbox"/> Di. 26.05.2020 Fr. 29.05.2020 Di. 02.06.2020 Fr. 05.06.2020 Di. 09.06.2020 Fr. 12.06.2020 Di.16.06.2020 Fr. 19.06.2020
<b>Modul2</b>	Wochenendkurs <input type="checkbox"/> So. 07.06 2020 Sa. 13.06 2020 So. 14.06 2020 So.21.06.2020	Vormittagskurs <input type="checkbox"/> Di. 23.06.2020 Fr. 26.06.2020 Di. 30.06.2020 Fr.03.07.2020 Di. 07.07.2020 Fr.10.07.2020 Di.14.07.2020 Fr. 17.07.2020	Abendkurs <input type="checkbox"/> Di. 23.06.2020 Fr. 26.06.2020 Di. 30.06.2020 Fr.03.07.2020 Di. 07.07.2020 Fr.10.07.2020 Di.14.07.2020 Fr. 17.07.2020
<b>Modul3</b>	Wochenendkurs <input type="checkbox"/> Sa.27.06.2020 So.28.06.2020	Vormittagskurs <input type="checkbox"/> Di. 21.07.2020 Fr. 24.07.2020 Di. 28.07.2020 Fr. 31.07.2020	Abendkurs <input type="checkbox"/> Di. 21.07.2020 Fr. 24.07.2020 Di. 28.07.2020 Fr. 31.07.2020

Der Vertrag kommt zustande, wenn Sie uns diese Bestätigung binnen 14 Tagen unterschrieben zurücksenden. Im Fall des Rücktrittes bis eine Woche vor Kursbeginn wird eine pauschale Aufwandsentschädigung in Höhe von 20% der Kursgebühr berechnet, bei späterem Rücktritt die anteilige volle Kursgebühr für bereits stattgefundene Kurstage abzüglich 30% ersparte Aufwendungen für noch in der Zukunft liegende Kurstage. Es gilt die beigefügte Widerrufsbelehrung, deren Empfang sie mit Ihrer Unterschrift bestätigen. Hiermit melde ich mich als Kursteilnehmer zu den oben genannten Bedingungen verbindlich an. Hiermit bestätige ich, dass ich die AGB und den Haftungsausschluss von Isarbalance zur Kenntnis genommen habe und akzeptiere diese. [www.isarbalance.de/agb](http://www.isarbalance.de/agb)

Lenggries,29.04.2020

\_\_\_\_\_ /  
(Ort)

\_\_\_\_\_ /  
(Datum)

\_\_\_\_\_ /  
(Unterschrift)

**Bitte Seite 1 und 2 unterschrieben und ausgefüllt zurücksenden. Gerne auch per Fax: 08042/9740265 oder einscannen/ Foto und per E-Mail an:**

**[simon@isarbalance.de](mailto:simon@isarbalance.de)**

## Was wird an Technik für die Kurse benötigt?

- 📧 E-Mail-Adresse
- 🌐 Internet
- 💻 PC, Laptop, Tablet oder Smartphone
- 🎧 Idealerweise Kopfhörer oder Headset (ohne geht auch)
- 🛠 Keine Softwareinstallation nötig
- 📧 Alle nötigen Infos zum Onlineportal werden dann in einer E-mail erklärt.
- 📧 Bei Fragen könnt Ihr uns jederzeit kontaktieren.

Isarbalance / Tel: 08042/920 49 30 / E-Mail: [simon@isarbalance.de](mailto:simon@isarbalance.de) / Web: [www.isarbalance.de](http://www.isarbalance.de)

## Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beginnt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben müssen Sie uns,

Isarbalance Lenggries, Inhaber Martin Simon, Fleck 34, 83661 Lenggries, Tel: 08042/9204930, Fax: 08042/9204932, Email: [simon@isarbalance.de](mailto:simon@isarbalance.de)

mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufs vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs: Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotenen, günstigsten Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrages bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung von Lehrgangsmaterialien. Die Rücksendung hat spätestens vierzehn Tage nach Widerruf zu erfolgen.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Beitrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Änderungen der Kurstermine bleiben vorbehalten. Sollten einzelne Kurstage endgültig nicht erbracht werden können, wird die Kursgebühr anteilig im Verhältnis zu den erbrachten Kurstagen zurückerstattet. Bei nicht oder verspätet angekündigtem Fernbleiben vom Kurstag wird die volle Kursgebühr fällig.

Ihr Isarbalance Lenggries

## Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen,  
dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.

An  
Isarbalance Lenggries Fax: 08042/9204932  
Inhaber Martin Simon email: simon@isarbalance.de  
Fleck 34  
83661 Lenggries

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (\*) den von mir/uns (\*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der  
folgenden Waren (\*/die Erbringung der folgenden Dienstleistung (\*)

---

Bestellt am (\*/erhalten am (\*) \_\_\_\_\_

Name des/der Verbraucher(s) \_\_\_\_\_

Anschrift des/der Verbraucher(s) \_\_\_\_\_

---

Unterschrift des/der Verbraucher(s) (nur bei Mitteilung auf Papier)

---

Datum

(\*) Unzutreffendes streichen.