

## SEMINARTERMINE 2024

### SEMINARTERMINE 2024 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck) und Umgebung

An den Seminarterminen in Wuppertal können Sie auch **online von Zuhause via ZOOM** teilnehmen (ausgenommen sind die Seminare Outdoor-Relax Trainer/ Achtsam in der Natur und Yoga-Balance Trainer)

#### Berufsbegleitender Studiengang Stressmanagement und aktive Entspannung

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>26-27.1./ 24.-25.5./ 8.-9.11.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>2.-3.2./ 21.-22.6./ 15.-16.11.</b>



#### Berufsbegleitender Studiengang Entspannungspädagoge

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>26-27.1./ 24.-25.5./ 8.-9.11.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>2.-3.2./ 21.-22.6./ 15.-16.11.</b>



<b>Aufbau-seminare (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Kinderentspannungstrainer</b>	<b>1.-2.3./ 13.-14.9.</b>
<b>M-A-P Trainer</b>	<b>12.-13.4./ 4.-5.10.</b>
<b>Selbstwerttrainer</b>	<b>26.-27.4./ 22.-23.11.</b>
<b>Prüfungsvorbereitungstrainer (inkl. Lizenz Lerncoach)</b>	<b>19.-20.4./ 1.-2.11.</b>
<b>Outdoor-Relax Trainer (inkl. Lizenz Trainer Waldbaden)</b>	<b>22.-23.6. (Sa 17h - So 17h!)/ 14.-15.9. (Sa 17h - So 17h!)</b>
<b>Indoor-Relax Trainer</b>	<b>23.-24.11. (Sa 17h - So 17h!)</b>

#### Kompaktstudiengang Entspannungspädagoge (Vollzeitunterricht)

**Starttermin 15.4. (6 Module) / Starttermin 2.9. (6 Module)**

Den genauen Stundenplan erhalten Sie auf Anfrage: [info@stress-management-school.de](mailto:info@stress-management-school.de)

#### Studiengang Yoga-Balance Trainer

<b>2 Wochenendseminare</b>	<b>Termine</b>
<b>Basisseminar Yoga-Balance Trainer (3 Tage; Fr 17-20h; Sa + So 8.30-17h)</b>	<b>19.-21.1.</b>
<b>Aufbau-seminar Yoga-Balance Trainer (1. Tag 17-20h; 2. Tag 8.30-17h)</b>	<b>16.-17.3.</b>

## Berufsbegleitender Studiengang Mental Health Coach (MHC)

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>26-27.1./ 24.-25.5./ 8.-9.11.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>2.-3.2./ 21.-22.6./ 15.-16.11.</b>

<b>Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!</b>
<b>Mental-Health Coach I: M-A-P Training (Baukastensystem zur Etablierung von Entspannungsroutinen/ Mentaltraining)</b>	<b>12.-13.4./ 4.-5.10.</b>
<b>Mental Health Coach II: Resilienztraining (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern, Schülern und Erwachsenen)</b>	<b>12.-13.1./ 28.-29.6.</b>
<b>Mental Health Coach III: Achtsamkeitstraining für Kinder, Schüler und Erwachsene)</b>	<b>9.-10.2./ 5.-6.7.</b>
<b>Mental Health Coach IV: Selbstwert- und Ressourcentraining für Kinder, Schüler und Erwachsene)</b>	<b>26.-27.4./ 22.-23.11.</b>
<b>Mental Health Coach V: Lerncoaching</b>	<b>19.-20.4./ 1.-2.11.</b>
<b>Mental Health Coach VI: Motivationstraining</b>	<b>31.5.-1.6./ 29.-30.11</b>
<b>Mental Health Coach VII: Schlafcoaching</b>	<b>10.-11.5./ 6.-7.12.</b>

Die zum Mental Health Coach gehörigen Seminare können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.

## Berufsbegleitender Studiengang Resilienztrainer

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>26-27.1./ 24.-25.5./ 8.-9.11.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>2.-3.2./ 21.-22.6./ 15.-16.11.</b>

<b>Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!</b>
<b>Resilienztrainer I (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern und Erwachsenen)</b>	<b>12.-13.1./ 28.-29.6.</b>
<b>Resilienztrainer II (Glücks- und Achtsamkeitstraining)</b>	<b>9.-10.2./ 5.-6.7.</b>
<b>Resilienztrainer III (Selbstwert- und Ressourcentraining)</b>	<b>26.-27.4./ 22.-23.11.</b>



Die Seminare zum Studiengang Resilienztrainer können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.

## Berufsbegleitender Studiengang Schlaftrainer

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>26-27.1./ 24.-25.5./ 8.-9.11.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>2.-3.2./ 21.-22.6./ 15.-16.11.</b>



<b>Aufbauseminar (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie ein Wochenende aus!</b>
<b>Schlafcoaching</b>	<b>10.-11.5./ 6.-7.12.</b>

## Berufsbegleitender Studiengang Klangentspannungstrainer

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>26-27.1./ 24.-25.5./ 8.-9.11.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>2.-3.2./ 21.-22.6./ 15.-16.11.</b>



<b>Aufbauseminare (2 Tage)</b>	<b>Termine</b>
<b>Klangentspannungstrainer I</b>	<b>23.-24.2.</b> Tag 1: 17:00 - 20:00h Tag 2: 9:00 - 17:00h
<b>Klangentspannungstrainer II</b>	<b>24.-25.2. (direkt im Anschluss an Klangentspannungstrainer I als Kompaktwochenende)</b> Tag 1: 17:00 - 20:00h Tag 2: 9:00 - 15:00h

Weitere Termine auf Anfrage.

Hinweis zum Seminarort: Die Basisseminare im Lehrgang Klangentspannungstrainer finden in Wuppertal Schloss Lüntenbeck statt (und können auch an den Standorten Herbrechtingen und Achern belegt werden). Die Aufbauseminare werden in 46509 Xanten, Am Schürkamp 11 durchgeführt. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Unterstützung bei der Anfahrtsplanung brauchen.

Unterkunftsempfehlung: Hotel Nibelungen Hof, Niederstr. 1, Xanten (1,8km vom Seminarort entfernt)

## Berufsbegleitender Studiengang Achtsamkeitstrainer

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>26-27.1./ 24.-25.5./ 8.-9.11.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>2.-3.2./ 21.-22.6./ 15.-16.11.</b>

<b>Aufbauseminare (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!</b>
<b>Achtsamkeitstraining I (Achtsam in der Gegenwart)</b>	<b>9.-10.2./ 5.-6.7.</b>
<b>Achtsamkeitstraining II (Achtsam in der Natur)</b>	<b>22.-23.6. (Sa 17h - So 17h!)/ 14.-15.9. (Sa 17h - So 17h!)</b>
<b>Achtsamkeitstraining III (Achtsam kommunizieren)</b>	<b>1.-2.6. (Sa 17h-So 17h)/ 30.11.-1.12. (Sa 17h-So 17h)</b>

Die zum Achtsamkeitstrainer gehörigen Seminare können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.

## Studiengang Mentaltrainer

<b>Module (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Die Module können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.</b>
<b>Motivationstraining</b>	<b>31.5.-1.6/ 29.-30.11.</b>
<b>Kommunikationstraining und Konfliktmanagement</b>	<b>1.-2.6. (Sa 17h-So 17h)/ 30.11.-1.12. (Sa 17h-So 17h)</b>
<b>Glücks- und Achtsamkeitstraining</b>	<b>9.-10.2./ 5.-6.7.</b>

Weitere Termine auf Anfrage.

## SEMINARTERMINE 2024 (1. Halbjahr) in Herbrechtingen (zwischen Ulm und Stuttgart)

An den Seminarterminen in Herbrechtingen können Sie auch **online von Zuhause via ZOOM** teilnehmen (ausgenommen sind die Seminare Outdoor-Relax Trainer/ Achtsam in der Natur).

### Berufsbegleitende Studiengänge Entspannungspädagoge sowie Stressmanagement und aktive Entspannung

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>19.-20.1./14.-15.6.</b>
<b>Entspannungstechniken II (auch als Startseminar möglich)</b>	<b>2.-3.2./ 5.-6.7.</b>



<b>Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Kinderentspannungstrainer (auch als Startseminar möglich)</b>	<b>12.-13.4./ 8.-9.11.</b>
<b>M-A-P Trainer</b>	<b>8.-9.3./ 18.-19.10.</b>
<b>Prüfungsvorbereitungstrainer (inkl. Lizenz Lerncoach)</b>	<b>19.-20.4./ 22.-23.11.</b>
<b>Selbstwerttrainer</b>	<b>23.-24.2./ 20.-21.9.</b>
<b>Outdoor-Relax Trainer (inkl. Lizenz Trainer Waldbaden)</b>	<b>3.-4.5./ 27.-28.9.</b>



### Kompaktstudiengang Entspannungspädagoge (Vollzeitunterricht)

**Bitte fragen Sie uns nach dem nächsten Startterminen.**

Den genauen Stundenplan erhalten Sie auf Anfrage: [info@stress-management-school.de](mailto:info@stress-management-school.de)

### Berufsbegleitender Studiengang Mental Health Coach (MHC)

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>19.-20.1./14.-15.6.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>2.-3.2./ 5.-6.7.</b>

<b>Aufbauseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!</b>
<b>Mental-Health Coach I: M-A-P Training (Baukastensystem zur Etablierung von Entspannungsroutinen/ Mentaltraining)</b>	<b>8.-9.3./ 18.-19.10.</b>
<b>Mental Health Coach II: Resilienztraining (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern, Schülern und Erwachsenen)</b>	<b>22.-23.3./ 25.-26.10.</b>
<b>Mental Health Coach III: Achtsamkeitstraining für Kinder, Schüler und Erwachsene</b>	<b>10.-11.5./ 6.-7.12.</b>

<b>Mental Health Coach IV: Selbstwert- und Ressourcentraining für Kinder, Schüler und Erwachsene)</b>	<b>23.-24.2./ 20.-21.9.</b>
<b>Mental Health Coach V: Lerncoaching</b>	<b>19.-20.4./ 22.-23.11.</b>
<b>Mental Health Coach VI: Motivationstraining</b>	<b>Online via ZOOM oder in Wuppertal: 31.5.-1.6./ 29.-30.11</b>
<b>Mental Health Coach VII: Schlafcoaching</b>	<b>Online via ZOOM oder in Wuppertal: 10.-11.5./ 6.-7.12.</b>

Die zum Mental Health Coach gehörigen Seminare können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.

### Berufsbegleitender Studiengang Resilienztrainer

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>19.-20.1./14.-15.6.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>2.-3.2./ 5.-6.7.</b>

<b>Resilienztrainer I</b> (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern und Erwachsenen)	<b>22.-23.3./ 25.-26.10.</b>
<b>Resilienztrainer II</b> (Glücks- und Achtsamkeitstraining)	<b>10.-11.5./ 6.-7.12.</b>
<b>Resilienztrainer III</b> (Selbstwert- und Ressourcentraining)	<b>23.-24.2./20.-21.9.</b>

Die Seminare zum Studiengang Resilienztrainer können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.

### Berufsbegleitender Studiengang Achtsamkeitstrainer

<b>Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!</b>
<b>Entspannungstechniken I</b>	<b>19.-20.1./14.-15.6.</b>
<b>Entspannungstechniken II</b>	<b>2.-3.2./ 5.-6.7.</b>

<b>Aufbauseminare (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)</b>	<b>Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!</b>
<b>Achtsamkeitstraining I</b> (Achtsam in der Gegenwart)	<b>10.-11.5./ 6.-7.12.</b>
<b>Achtsamkeitstraining II</b> (Achtsam in der Natur)	<b>3.-4.5.</b>
<b>Achtsamkeitstrainer III</b> (Achtsam kommunizieren)	<b>nur in Wuppertal (auch online via ZOOM belegbar): 1.-2.6. (Sa 17h-So 17h)/ 30.11.-1.12. (Sa 17h-So 17h)</b>

Die zum Achtsamkeitstrainer gehörigen Seminare können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.

## **SEMINARTERMINE 2024 in Achern (Schwarzwald, zwischen Freiburg und Baden-Baden)**

**An unserem Seminarstandort Achern finden derzeit Renovierungsarbeiten statt. Alternativ können Teilnehmer aus dem Raum Achern online via ZOOM an den Seminarterminen in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck) oder Herbrechtingen teilnehmen.**

## **SEMINARTERMINE 2024 auf Lanzarote (Spanien)**

**Bitte fragen Sie uns bei Interesse nach dem aktuellen Stand der Planungen.**

