

SEMINARTERMINE 2026

SEMINARTERMINE 2026 in Wuppertal (Schloss Lüntenbeck) und Umgebung

An den Seminarterminen in Wuppertal können Sie immer 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

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	30.-31.1./ 26.-27.6./ 2.-3.10.
Entspannungstechniken II	27.-28.2./ 17.-18.7./ 6.-7.11.



Hinweis: Sie können sowohl mit dem Seminar Entspannungstechniken 1 als auch Entspannungstechniken 2 starten.

Berufsbegleitender Studiengang Entspannungspädagoge

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	30.-31.1./ 26.-27.6./ 2.-3.10.
Entspannungstechniken II	27.-28.2./ 17.-18.7./ 6.-7.11.

Aufbauseminare (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Kinderentspannungstrainer (auch als Startseminar möglich)	13.-14.3./ 11.-12.9.
M-A-P Trainer	27.-28.3./ 13.-14.11.
Selbstwerttrainer (auch als Startseminar möglich)	19.-20.6./ 20.-21.11.
Prüfungsvorbereitungstrainer (inkl. Lizenz Lerncoach)	14.-15.3. (Sa ab 17h und So 9-17h)/ 18.-19.9.
Outdoor-Relax Trainer (inkl. Lizenz Trainer Waldbaden)	20.-21.6. (Sa 17h - So 17h!)/ 19.-20.9. (Sa 17h - So 17h!) Das Seminar findet draußen statt!
Indoor-Relax Trainer	21.-22.11. (Sa 17h - So 17h!)

Hinweis: Sie können die gewählten Seminare in beliebiger Reihenfolge besuchen.

Kompaktstudiengang Entspannungspädagoge (Vollzeitunterricht)

Starttermin 23.3. (6 Module) / Starttermin 7.9. (6 Module)

Den genauen Stundenplan erhalten Sie auf Anfrage: info@stress-management-school.de

Studiengang Yoga-Balance Trainer

2 Wochenendseminare	Termine
Basisseminar Yoga-Balance Trainer (3 Tage; Fr 17-20h; Sa + So 8.30-17h)	20.-22.2.
Aufbauseminar Yoga-Balance Trainer (1. Tag 17-20h; 2. Tag 8.30-17h)	21.-22.3.

Berufsbegleitender Studiengang Mental Health Coach (MHC)

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	30.-31.1./ 26.-27.6./ 2.-3.10.
Entspannungstechniken II	27.-28.2./ 17.-18.7./ 6.-7.11.

Aufbauseminare (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Mental-Health Coach I: M-A-P Training (Baukastensystem zur Etablierung von Entspannungsroutinen/ Mentaltraining)	27.-28.3./ 13.-14.11.
Mental Health Coach II: Resilienztraining (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern, Schülern und Erwachsenen)	16.-17.1./ 7.-8.11. (Sa ab 17h und So 9-17h)
Mental Health Coach III: Achtsamkeitstraining (für Kinder, Schüler und Erwachsene)	20.-21.2./ 27.-28.11.
Mental Health Coach IV: Selbstwert- und Ressourcentraining für Kinder, Schüler und Erwachsene)	19.-20.6./ 20.-21.11.
Mental Health Coach V: Lerncoaching	14.-15.3. (Sa ab 17h und So 9-17h)/ 18.-19.9.
Mental Health Coach VI: Motivationstraining	12.-13.6./ 11.-12.12.
Mental Health Coach VII: Schlafcoaching	7.-8.3. (Sa 17-20h, So 9-17h)/ 12.-13.9. (Sa 17-20h und So 9-17h)

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

Berufsbegleitender Studiengang Resilienztrainer

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	30.-31.1./ 26.-27.6./ 2.-3.10.
Entspannungstechniken II	27.-28.2./ 17.-18.7./ 6.-7.11.

Aufbauseminare (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Resilienztrainer I (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern und Erwachsenen)	16.-17.1./ 7.-8.11. (Sa ab 17h und So 9-17h)
Resilienztrainer II (Glücks- und Achtsamkeitstraining)	20.-21.2./ 27.-28.11.
Resilienztrainer III (Selbstwert- und Ressourcentraining)	19.-20.6./ 20.-21.11.

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



Berufsbegleitender Studiengang Schlaftrainer

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	30.-31.1./ 26.-27.6./ 2.-3.10.
Entspannungstechniken II	27.-28.2./ 17.-18.7./ 6.-7.11.



Aufbauseminar (2 Tage)	Termine: Wählen Sie ein Wochenende aus!
Schlafcoaching	7.-8.3. (Sa 17-20h, So 9-17h)/ 12.-13.9. (Sa 17-20h und So 9-17h)

Berufsbegleitender Studiengang Klangentspannungstrainer

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	30.-31.1./ 26.-27.6./ 2.-3.10.
Entspannungstechniken II	17.-18.7./ 6.-7.11.



Aufbauseminare (2 Tage)	Termine
Klangentspannungstrainer I	27.2.-28.2. Tag 1: 17:00 - 20:00h, Tag 2: 9:00 - 17:00h
Klangentspannungstrainer II	28.2.-1.3. (direkt im Anschluss an Klangentspannungstrainer I als Kompaktwochenende) Tag 1: 17:00 - 20:00h, Tag 2: 9:00 - 15:00h

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. Unterkunftsempfehlung: Hotel Nibelungen Hof, Niederstr. 1, Xanten

Berufsbegleitender Studiengang Achtsamkeitstrainer

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	30.-31.1./ 26.-27.6./ 2.-3.10.
Entspannungstechniken II	27.-28.2./ 17.-18.7./ 6.-7.11.

Aufbauseminare (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Achtsamkeitstraining I (Achtsam in der Gegenwart)	20.-21.2./ 27.-28.11.
Achtsamkeitstraining II (Achtsam in der Natur)	14.-15.6. (Sa 17h - So 17h!)/ 30.-31.8 (Sa 17h - So 17h!)
Achtsamkeitstraining III (Achtsam kommunizieren)	12.-13.4. (Sa 17h-So 17h)/ 13.-14.12. (Sa 17h-So 17h)

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

Studiengang Mentaltrainer

Module (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)	Die Module können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.
Motivationstraining	12.-13.6./ 11.-12.12.
Kommunikationstraining und Konfliktmanagement	13.-14.6. (Sa 17h-So 17h)/ 13.12. (Kompakttag So 9-18h)
Glücks- und Achtsamkeitstraining	20.-21.2./ 27.-28.11.

Add-on-Weiterbildung zum Healthy Performance Coach

u.a. für

- Mental Health Coaches,
- Entspannungspädagogen,
- Resilienztrainer,
- Achtsamkeitstrainer,
- Personal Coaches,
- Gesundheitscoaches,
- Business Coaches,
- Führungskräfte

Inklusivleistungen:

- **3x3 Stunden Live-Training via Zoom oder Präsenz (Termine s.u.)**
- **60 einzigartige Exercises für mehr Gelassenheit, Konzentration und Resilienz im Alltag**
- **25 begleitende Audio-Anleitungen**
- **ein exklusives Daily Power Journal für nachhaltige Routinen**
- **dauerhafte Lizenz für die Nutzung des Programms „Mental Workout statt Burnout“**
- **Persönliche Betreuung während der gesamten Fortbildung**

Termine 3x3 Online Live: via ZOOM

3x3 Stunden online via ZOOM	Termine (17-20h): Wählen Sie jeweils einen Termin aus. Sollte die Reihenfolge Teil 1-3 nicht machbar sein, ist auch eine andere Reihenfolge möglich
Teil 1	21.3. / 5.9.
Teil 2	28.3. / 26.9.
Teil 3	25.4. / 10.10.

Alternativ ist eine Teilnahme in Präsenz in Schloss Lüntenbeck (Wuppertal) in Form eines Kompaktseminars möglich:

Termine 3x3 Präsenz in Schloss Lüntenbeck

3x3 Stunden in Präsenz (Schloss Lüntenbeck, Wuppertal)	Teil 1: 24.7. von 17-20h Teil 2: 25.7. von 10-13h Teil 3: 25.7. von 14-17h
---	---

Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Absolventen/ Jahr begrenzt. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung für eine Teilnahme an der Weiterbildung zum Healthy Performance Coach. Schicken Sie Ihre Bewerbung per Mail an:

info@stress-management-school.de

SEMINARTERMINE 2026 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

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	16.-17.1./ 19.-20.6.
Entspannungstechniken II (auch als Startseminar möglich)	6.-7.2./ 3.-4.7.



Aufbau-seminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Kinderentspannungstrainer (auch als Startseminar möglich)	9.-10.10.
M-A-P Trainer	13.-14.3./ 20.-21.11.
Prüfungsvorbereitungstrainer (inkl. Lizenz Lerncoach)	17.-18.4.
Selbstwerttrainer	27.-28.2./ 6.-7.11.
Outdoor-Relax Trainer (inkl. Lizenz Trainer Waldbaden)	8.-9.5.



Kompaktstudiengang Entspannungspädagoge (Vollzeitunterricht)

Bitte fragen Sie uns nach dem nächsten Startterminen.

Den genauen Stundenplan erhalten Sie auf Anfrage: info@stress-management-school.de

Berufsbegleitender Studiengang Mental Health Coach (MHC)

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	16.-17.1./ 19.-20.6.
Entspannungstechniken II	6.-7.2./ 3.-4.7.

Aufbau-seminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Mental-Health Coach I: M-A-P Training (Baukastensystem zur Etablierung von Entspannungs-routinen/ Mentaltraining)	13.-14.3./ 20.-21.11.
Mental Health Coach II: Resilienztraining (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern, Schülern und Erwachsenen)	27.-28.3.
Mental Health Coach III: Achtsamkeitstraining für Kinder, Schüler und Erwachsene	25.-26.9.

Mental Health Coach IV: Selbstwert- und Ressourcentraining für Kinder, Schüler und Erwachsene)	27.-28.2./ 6.-7.11.
Mental Health Coach V: Lerncoaching	17.-18.4.
Mental Health Coach VI: Motivationstraining	nur Online via ZOOM (alternativ in Präsenz in Wuppertal): 12.-13.6./ 11.-12.12.
Mental Health Coach VII: Schlafcoaching	Nur Online via ZOOM (alternativ in Präsenz in Wuppertal): 7.-8.3. (Sa 17-20h, So 9-17h)/ 12.-13.9. (Sa 17-20h und So 9-17h)

Die zum Mental Health Coach gehörigen Seminare können in beliebiger Reihenfolge belegt werden. Sollten einzelne Termine nicht passend sein, können auch die Termine in Schloss Lüntenbeck gewählt und online belegt werden.

Berufsbegleitender Studiengang Resilienztrainer

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	16.-17.1./ 19.-20.6.
Entspannungstechniken II	6.-7.2./ 3.-4.7.

Resilienztrainer I (Schlüsselfaktoren zum Aufbau von Resilienz bei Kindern und Erwachsenen)	27.-28.3.
Resilienztrainer II (Glücks- und Achtsamkeitstraining)	25.-26.9.
Resilienztrainer III (Selbstwert- und Ressourcentraining)	27.-28.2./ 6.-7.11.

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

Berufsbegleitender Studiengang Achtsamkeitstrainer

Basisseminare (2 Tage; Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils ein Wochenende aus!
Entspannungstechniken I	16.-17.1./ 19.-20.6.
Entspannungstechniken II	6.-7.2./ 3.-4.7.

Aufbauseminare (2 Tage; i.d.R. Fr 17h-Sa 17h)	Termine: Wählen Sie jeweils 1 Wochenende aus!
Achtsamkeitstraining I (Achtsam in der Gegenwart)	25.-26.9.
Achtsamkeitstraining II (Achtsam in der Natur)	8.-9.5.
Achtsamkeitstrainer III (Achtsam kommunizieren)	nur in Wuppertal (auch online via ZOOM belegbar): 13.-14.6. (Sa 17h-So 17h)/ 13.12. (Kompakttag So 9-18h)

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