

**AUSBILDUNGEN  
ZUR FÖRDERUNG VON  
ENTSPANNUNGSFÄHIGKEIT**

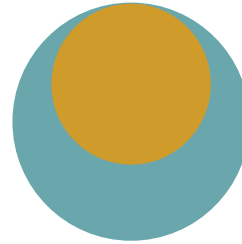
Entspannungspädagoge\*in

Lehrer\*in für Autogenes Training

Lehrer\*in für Progressive Muskelentspannung

Entspannungstrainer\*in für Erwachsene (verkürzt)  
für Progressive Muskelentspannung  
für Autogenes Training

Entspannungstrainer\*in für Kinder



**ENTSPANNUNGS-ZENTRUM  
NÜRNBERG**

**ENTSPANNUNGS-ZENTRUM NÜRNBERG**

**RENATE Ettl**

Entspannungstherapeutin

Lehrerin Autogenes Training,

Lehrerin Progressive Muskelentspannung,

Lehrerin Qigong (Deutsche Qigong Gesellschaft)

Heilpraktikerin

Gesundheitspädagogin B.A.

Fürther Strasse 9

90429 Nürnberg

Telefon 0911 - 99 93 74 75

[info@entspannungszentrum-nuernberg.de](mailto:info@entspannungszentrum-nuernberg.de)

[entspannungszentrum-nuernberg.de](http://entspannungszentrum-nuernberg.de)

**AUSBILDUNG  
ATEMTERAPEUT\*IN  
ATEMPÄDAGOGE\*IN**

Online/Präsenz



## DER ATEM · DIE VERBINDUNG ZWISCHEN KÖRPER, SEELE UND GEIST

### ATEMENTSPANNUNG ALS BASISKOMPETENZ FÜR GESUNDHEIT

Eine langsame und bewusste Atmung ist die Basis vieler Entspannungstechniken. Während in den östlichen Entspannungsverfahren der Atem schon seit Jahrtausenden eine zentrale Rolle spielt, wird dem Atem im westlichen Kulturkreis erst in jüngster Zeit zunehmend mehr Aufmerksamkeit geschenkt.

### DEM EIGENEN ATEM AUF DIE SPUR KOMMEN

Bei der Beschäftigung mit dem eigenen Atem geht es vordergründig darum, die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern, einen Zugang zum eigenen Selbst zu bekommen und somit die Basis für eine gesunde Regulation aller Körperfunktionen zu erlangen.

*Ist der Atem kurz, flach und unstetig.  
zittert er wie Blätter im Wind.  
Dann gelingt es uns nicht,  
zur Ruhe zu kommen.*  
Chinesische Weisheit

### AUSBILDUNG ATEMTHERAPEUT\*IN/ATEMPÄDAGOG\*IN

In dieser Ausbildung lernen Sie die Bedeutung der Atmung in unterschiedlichen Konzepten kennen. Die Schulung Ihrer eigenen Atemwahrnehmung ist dabei Schwerpunkt dieser Ausbildung.

Als zukünftige/r Atemtherapeut\*in oder Atempädagoge\*in erlernen Sie diese Basiskompetenz für Ihre eigene Gesundheit, ebenso wie die Kompetenz, dieses erfahrungsbasierte Wissen in Ihrer beruflichen Tätigkeit fachkompetent an Ihre Patienten\*innen/Klienten\*innen zu vermitteln.

#### Ausbildungsdetails

Die Ausbildung besteht aus 10 Modulen. Die Module können einzeln oder komplett gebucht werden.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Website [entspannungszentrum-nuernberg.de](http://entspannungszentrum-nuernberg.de) oder gerne auch in einem unverbindlichen Beratungsgespräch.

#### Rufen Sie einfach an!

Telefon 0911 - 99 93 74 75