



## Anmeldung

Leitung: **Erika Odenkirchen**  
Soziotherapeutin,  
Entspannungspädagogin

**Kosten: 1.200 €**

**Kurs Nr. 41-101**

Bei Interesse fordern Sie bitte das Anmeldeformular und die Teilnahmebedingungen schriftlich oder telefonisch in der Familienbildungsstätte an.

Für diese Fortbildung kann ein Bildungsscheck beantragt werden. Beratung dazu erhalten Sie u.a. im Bildungszentrum des Handels unter 02361 4806 113

## Kontakt

### Familienbildungsstätte Recklinghausen

Kemnastraße 23a ; 45657 Recklinghausen  
Telefon: 02361 496402 0  
www.fbs-recklinghausen.de  
fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de

Beratung, Auskunft und Anmeldung:  
Montag bis Freitag 09:00 bis 12:00 Uhr, sowie  
Montag, Mittwoch, Donnerstag 15:00 bis 17 Uhr



## Ausbildung

zur Entspannungspädagogin  
zum Entspannungspädagogen

2022 – 2023





## Kursdaten

12./13. November 2022

10./11. Dezember 2022

14./15. Januar 2023

04./05. Februar 2023

04./05. März 2023

25./26. März

29./30. April 2023

13./14. Mai 2023

17./18. Juni 2023

jeweils von 09:00 bis 16:00 Uhr

## Stress und Nervosität...

... sind für die Entstehung vieler Krankheiten verantwortlich. Deshalb ist es so wichtig, sich in Zeiten starker seelischer Belastung regelmäßig entspannen zu können. Nur so kommen Körper und Geist ins Gleichgewicht

## Aufgaben von Entspannungspädagogen

Vermitteln von Entspannungstechniken z.B. bei Kindern, Erwachsenen oder Senioren.

Hilfestellungen, um das Leben auf eine gesunde und entspannte Basis zu stellen.

## Ihre Ausbildung

Die Ausbildung garantiert eine umfassende und kompetente Weiterbildung.

Sie lernen in Kleingruppen.

Sie lernen anhand aktiver Gruppenübungen.

Inhalte werden vermittelt durch einen themenbezogenen Unterrichtsaufbau.

Sie lernen, in persönlichen Stresssituationen ruhiger und gelassener zu reagieren.

Sie erproben Ihre Anleitung in der Ausbildungsgruppe

Sie erhalten nach Ende der Ausbildung ein Zertifikat.

” Entspannt...

... das Leben genießen “

