

## Caduceus®- Psychotherapie für Kiel, Hamburg, Schleswig-Holstein, Niedersachsen

Das Caduceus®-Lehrinstitut für Psychotherapie besteht seit 1988 und gehört zu den ältesten und traditionsreichsten Ausbildungsstätten Schleswig-Holsteins. Diese Erfahrung & Kompetenz geben wir Ihnen gerne in unserer [Weiterbildung Entspannung & Achtsamkeit](#) weiter.

Das Caduceus Lehrinstitut ist **staatlich anerkannt, Fachschule der Deutschen Rentenversicherung** und empfohlene Ausbildungsstätte des **Fachverbandes Deutscher Heilpraktiker**.

Auf den folgenden Seiten finden Sie detaillierte Informationen zur Fortbildung Entspannung & Achtsamkeit sowie zu den konkreten Daten unserer Weiterbildung.

Viel Spaß beim Stöbern.

Ihr *Caduceus-Team*



Michael Bauer (Inhaber)

### Ihr Ansprechpartner vor Ort:

Michael Bauer

Dipl. oec-troph, Heilpraktiker, Psychotherapie

Holtenauer Str. 96, 24105 Kiel

[info@die-psychotherapie-ausbildung.de](mailto:info@die-psychotherapie-ausbildung.de)

Tel.: 0431 - 38 65 255

### Welche Ausbildungen haben wir noch zu bieten:

- ✓ [Integrative Psychotherapie](#)
- ✓ [Systemische Therapie](#)
- ✓ [Heilpraktiker für Psychotherapie](#)
- ✓ [Heilpraktiker](#)
- ✓ [Naturheilkunde](#)
- ✓ [Klassische Homöopathie](#)
- ✓ [Yoga-Lehrer](#)
- ✓ [NLP](#)
- ✓ [Schamanismus](#) u.a

Kiel

unsere Dozenten

Achtsamkeit

Freiheit



## Fortbildung Entspannung & Achtsamkeit Kiel & Schleswig-Holstein

### Geschichte

Begründet wurde dieses Verfahren im letzten Jahrhundert von Edmund Jacobsen, Johannes Heinrich Schultz, Jon Kabatt-Zinn und vielen anderen.

Die gängigen Entspannungsverfahren wie z.B. die **Progressive Muskelentspannung** oder das **Autogene Training** sind in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts entstanden und haben sich seitdem fortlaufend weiterentwickelt. Andere Verfahren kamen im Laufe der Zeit dazu, wie z.B. die **Achtsamkeitstherapie nach Kabatt-Zinn**. Diese ursprünglich im Buddhismus entstandene Haltung wird zunehmend in den verschiedenen Psychotherapieverfahren mit eingesetzt und ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich erforscht.

### Charakteristika & Struktur

Häufig werden Entspannungsverfahren im Rahmen einer **multimodalen Psychotherapie** eingesetzt. Aber auch als eigenständiges Verfahren im Rahmen einer Psychohygiene können sie erfolgreich angewendet werden.

Der Vorteil dieser Verfahren liegt darin, dass der Klient / Patient nach Anleitung eines Therapeuten die Übungen auch alleine zu Hause fortsetzen kann und zunehmend lernt, psychischen Stress abzubauen und damit sein allgemeines Wohlbefinden deutlich zu steigern.

Beispielhafte Anwendungsbereiche sind: Stress, Burn-Out, Angsterkrankungen und Phobien, Schlafstörungen, Schmerzen, Psychosomatische Erkrankungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Asthma bronchiale, Hyperkinetische Störungen bei Kindern u.a.

### Ziel

Ziel aller Entspannungsverfahren ist die Entspannungsreaktion, die sich auf **neuronaler Ebene** in einer Aktivierung des Parasympathikus und einer Schwächung des Sympathikus äußert.

Auf der **körperlichen Ebene** wird der Muskeltonus verringert, die Reflextätigkeit vermindert, die peripheren Gefäße erweitert, die Herzfrequenz verlangsamt, der arterielle Blutdruck gesenkt, der Sauerstoffverbrauch reduziert, die Hautleitfähigkeit verringert und zentralnervös die hirnelektrische und neurovaskuläre Aktivität verändert.

Auf der **psychologischen Ebene** wird in der Entspannungsreaktion Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden erlebt, und die Konzentrationsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit der körperlichen Wahrnehmung ist verbessert.

Diese 3 Wirkmechanismen sind in unserer heutigen schnelllebigen, hektischen Welt häufig aus dem Gleichgewicht geraten. Es entsteht chronischer Stress, auch Mikrostress genannt. Die Folgen daraus sind eine Reihe von körperlichen & psychischen Erkrankungen.

Entspannung



Loslassen



Meditation





## Methoden

- ✓ Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- ✓ Autogenes Training nach Schultz
- ✓ Achtsamkeitsverfahren nach Kabatt-Zinn
- ✓ Meditative Verfahren
- ✓ Imaginative Verfahren
- ✓ Taijquan und Qi Gong

## Dozent

Die Leitung übernimmt der erfahrene Dozent [Arno Ketelsen](#).

Er ist Entspannungspädagoge, Fünf Tibeter Trainer und langjähriger Kursleiter an der VHS.



## Allgemeine Ausbildungsdaten

Informationen: [Infoabende](#)

Termine: **2 Sonderseminare 2018:** 29.-30.9 und 3.-4.11.2018  
2019: In Planung

Zeiten: Samstag & Sonntag von 10 bis 17 Uhr

Ausbildungsdauer: 2018: 2 Wochenenden      2019: 1 Wochenende

Kursgebühr: 250,- € pro Wochenendseminar  
220,- € ermäßigt für Schüler des Caduceus (HP, HPP oder Yoga) sowie Mitglieder eines Fachverbandes (BDH, FDH u.a.)

Anmeldung: [Anmeldeformular 2018](#) (pdf) oder [Anmeldeformular 2019](#) (pdf)

Nach Absolvierung erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

## Lehrplan

Die Themen dieses Kurses sind:

- ✚ Grundlagen zum Thema Entspannung- & Achtsamkeitstherapie sowie Meditation
- ✚ Der Umgang mit Stress - Stressmodelle
- ✚ Einüben und Erfahren von verschiedenen Entspannungsmethoden
  - ✓ Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
  - ✓ Autogenes Training
  - ✓ Imaginationen / Phantasieren
  - ✓ Meditation

### Entspannung



### Loslassen



### Meditation

