



## Fachfortbildung 2025

### Entspannung & Achtsamkeit

Informationsbroschüre



## Fortbildung Entspannung & Achtsamkeit Schleswig-Holstein, Hamburg

### Geschichte

Begründet wurde dieses Verfahren im letzten Jahrhundert von Edmund Jacobsen, Jon Kabatt-Zinn, Johannes Heinrich Schultz, 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, Zwänge und Phobien, Schlafstörungen, Schmerzen, „Psychosomatische“ Erkrankungen, Asthma bronchiale, Herz-Kreislaufkrankungen, Hyperkinetische Störungen bei Kindern u.v.m.

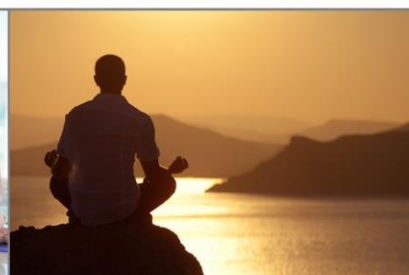
Entspannung



Loslassen



Meditation





## 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, stressig-hektischen Welt häufig aus dem Gleichgewicht geraten. Es entsteht latent-chronischer Stress, auch **Mikrostress** genannt. Die Folgen daraus sind eine Reihe von körperlichen & psychischen Erkrankungen.

## Methoden

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

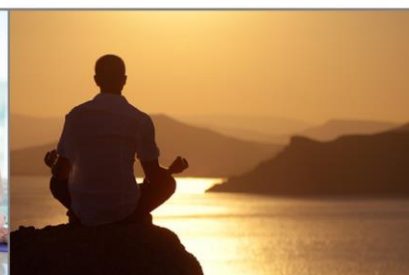
Entspannung



Loslassen



Meditation





## Weiterbildung Achtsamkeit & Entspannung in Kiel

Das Modul Achtsamkeit & Entspannung ist Bestandteil der [Ausbildung Integrative Psychotherapie](#). Es kann aber auch einzeln als Fort- und Weiterbildung belegt werden. Grundlage für die Behandlung/Coaching ist dabei die [staatliche Therapieerlaubnis](#).

Neben den theoretischen Grundlagen wird großer Wert auf die praktische Anwendung der Übungen gelegt, so dass Sie diese auch im Klientenkontakt nutzen können (z.B. in der Praxis oder in der Beratungsstelle).

In diesem Seminar geht es aber nicht um die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung oder um eine technische Anleitung, welche Übung bei welcher psychischen Störung eingesetzt wird. Es geht vielmehr um ein „achtsames Hineinspüren“, was dem Patienten helfen könnte, in seinem Anliegen voranzukommen. Deshalb lebt dieses Seminar auch von der Bereitschaft der Teilnehmerinnen, sich zu öffnen, sich auf Selbsterfahrung und Körperwahrnehmung einzulassen. Eigene Erfahrungen der Teilnehmer werden dabei exemplarisch thematisiert.

Bitte nutzen Sie vorab unsere Beratung, ob dieses Seminar Ihren Wünschen entspricht.

Die Leitung übernimmt ein erfahrener Dozent mit eigener Praxis. Nach Absolvierung aller Seminaranteile erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

### Dozent



#### Entspannungspädagoge [Arno Ketelsen](#)

Entspannungspädagoge, Trainer für Fünf Tibeter und langjähriger Kursleiter an der Volkshochschule.

Seine Schwerpunkte sind Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Achtsamkeit und Bewegung nach den Fünf Tibetern.

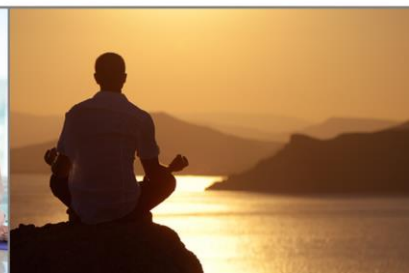
Entspannung



Loslassen



Meditation





## Allgemeine Fortbildungsdaten

Beratung: [Infoabende](#)

Alternativ können Sie auch unsere persönliche oder telefonische Beratung nutzen, ob dieses Seminar Ihren Wünschen entspricht.

Termin: **27.+ 28. September 2025**

Dauer: 1 Wochenende

Zeiten: Samstag & Sonntag von 10 bis 17 Uhr

Kosten: 280,- €

240,- € für Schüler des Caduceus (Heilpraktiker oder Yoga)  
sowie Mitglieder eines Heilpraktiker-Fachverbandes

Veranstalter: Caduceus®- Psychotherapieschule

Eckernförder Str. 311, 24119 Kronshagen → [Anfahrt](#)

Tel. 0431 - 38 65 255

Seminarort: Kiel/Kronshagen (Caduceus, Wissenschaftszentrum, KITZ-Kiel o.a.)

Anmeldung: [Anmeldeformular](#) (pdf)

Neuigkeiten: [blog.caduceus-kiel.de](http://blog.caduceus-kiel.de)

-----  
Änderungen/Ergänzungen durch die Institutsleitung sind jederzeit möglich.

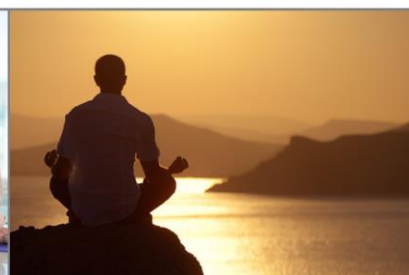
Entspannung



Loslassen



Meditation





## Lehrplan der Weiterbildung Entspannung- & Achtsamkeit

- ✚ Grundlagen zum Thema Entspannung- & Achtsamkeitstherapie sowie Meditation
- ✚ Der Umgang mit Stress - Stressmodelle
- ✚ **Selbsterfahrung** für den angehenden Therapeuten
- ✚ Einüben und Erfahren von verschiedenen Entspannungsmethoden
  - ✓ Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
  - ✓ Autogenes Training
  - ✓ Imaginationen
  - ✓ Phantasiereisen
  - ✓ Meditation

---

Änderungen und Ergänzungen durch die Institutsleitung sind jederzeit möglich.

Entspannung



Loslassen



Meditation

