

# Ausbildung zum Stressregulationstherapeuten

Durchführung bei HEFA health & performance, Köln

Die Ausbildung ist auf 25 Personen begrenzt



## DIE TERMINE

**Kurs 1: 25.-27.10.24**

**Kurs 2: 17.-19.01.25**

**Kurs 3: 28.-30.03.25**

Fr. – So. 10.00 -18.30 inkl. 90 Min Mittagspause

## Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen!

In unserer schnelllebigen Welt werden wir permanent von inneren und äußeren Stressoren beeinflusst, auf die unser System unwillkürlich reagiert. Dabei kann es schwierig sein, den gegenwärtigen Moment zu genießen; man fällt in eine Art Ohnmacht und Fremdsteuerung. Dabei hetzt man von einer Verpflichtung zur nächsten, und die Gedanken und Emotionen überwältigen uns. Abends im Bett völlig erschöpft, kreisen die Gedanken, und an gesunden Schlaf ist gar nicht mehr zu denken.

Die Ausbildung zum Stressregulationstherapeuten bietet Ihnen die Möglichkeit, fundierte Kenntnisse und Fähigkeiten zu erlangen, um Menschen bei der Bewältigung von Stress und stressbedingten Emotionen und Gedanken zu unterstützen. Als Stressregulationstherapeut spielen Sie eine zentrale Rolle in der Gesundheitsversorgung als therapeutisches Fachpersonal, indem Sie Menschen helfen, ihre unbewussten Reaktionen auf stressige Situationen zu erkennen, zu reduzieren und zu kontrollieren. Dies kann dazu beitragen, körperliche und psychische Erkrankungen wie Angstzustände, Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verhindern und zu beheben. Setzen Sie präventive Maßnahmen ein, um eine ganzheitliche und lebenslange Gesundheit mit ihren Patienten aufzubauen.

An allen Wochenenden werden Sie von der Ausbildungsleitung Helen Mau und der Mitreferentin Dr. Claudia Wendt begleitet. Weitere Referenten werden in unterschiedlichen Bereichen ihre Expertise einbringen.



### **Ausbildungsleitung**

#### **Helen Mau**

Helen Mau arbeitet als Coachin, Achtsamkeitstrainerin und Yogalehrerin in ihren eigenen Räumlichkeiten in Köln. Neben den Einzel- und Gruppenkursen ist sie ausgebildete Lehrtrainerin und Speakerin über Stressregulation und mentale Gesundheit in der ganzen Welt.



### **Referentin für Body & Mind Medizin**

#### **Dr. med. Claudia Wendt**

Dr. med. Claudia Wendt arbeitet als Ärztin in ihrer Privatpraxis für ganzheitliche Medizin in Essen. Sie ist ausgebildete Instruktorin für Mind-Body-Medizin und bietet hierzu seit 2014 Kurse zur Stressbewältigung im Einzelcoaching an.

# Das Wichtigste auf einem Blick:

**1. Ganzheitlicher Ansatz:** Die Ausbildung bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Stressbewältigung, der körperliche und psychische Aspekte umfasst. Dies ermöglicht es Ihnen, Ihre Patienten holistisch zu behandeln und eine umfassende Gesundheitsversorgung zu gewährleisten.

**2. Präventive Maßnahmen:** Durch die erworbenen Kenntnisse können Sie präventive Maßnahmen ergreifen, um die Entstehung von stressbedingten Erkrankungen wie Angstzuständen, Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-Problemen zu verhindern.

**3. Effektive Patienten-/Klientenbetreuung:** Die Fähigkeit, Stressoren zu erkennen und zu reduzieren, ermöglicht es Ihnen, Ihre Patienten effektiver zu betreuen. Dies kann zu verbesserten Therapieergebnissen und der Zufriedenheit beidseitig beitragen.

**4. Integration in den Arbeitsalltag:** Besondere Relevanz hat ebenso die Selbsterfahrung und Selbstregulation für die eigene mentale Gesundheit bei dem oft hohen beruflichen Stress. Dies verbessert die Vorbildfunktion und die Qualität der Patientenversorgung.

**5. Erweiterung des Therapieangebots:** Die Vielfalt der vermittelten Methoden ermöglicht es, Ihr therapeutisches Repertoire zu erweitern. Damit können Sie individuellere und effektivere Therapieansätze für unterschiedliche Patientenbedürfnisse entwickeln.

**6. Verbesserte Interaktion und Kommunikation mit Patienten/Klienten:** Unsere Ausbildung stärkt nicht nur die fachlichen Kompetenzen von Ärzten und Therapeuten, sondern legt auch besonderen Wert auf die Entwicklung emotionaler Intelligenz und Empathie. Durch ein tiefgehendes Verständnis für Stressoren und deren Auswirkungen sind unsere Absolventen in der Lage, sensibel auf die individuellen Bedürfnisse ihrer Patienten einzugehen. Die erworbenen Kenntnisse in Emotionsregulation und Kommunikationstraining ermöglichen es, eine unterstützende Haltung zu kultivieren und effektive Strategien zur Begleitung von Patienten/Klienten in stressigen Lebenssituationen zu vermitteln. Dies trägt nicht nur zu einer vertrauensvolleren Beziehung zwischen Arzt und Patient bzw. Therapeut und Klient bei, sondern kann auch nachhaltig die Therapieergebnisse positiv beeinflussen.

# Was Sie erwartet

In unserer praxisorientierten Ausbildung wird ein ausgewogener Ansatz aus Theorie und Praxis verfolgt, basierend auf soliden wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Schulungsmethoden sind sorgfältig konzipiert, um eine umfassende Ausbildung zu gewährleisten. Ein Schwerpunkt liegt auf der Integration von kognitiven Ansätzen, Achtsamkeitstraining, klassischen Entspannungsverfahren, Meditationen, Atemtechniken, Emotionscoaching, neurogenem Zittern, funktioneller und ganzheitlicher Medizin sowie Body-Mind Medizin. Die praxisnahen Erfahrungen während der Ausbildung ermöglichen nicht nur ein tiefgehendes Verständnis dieser Methoden, sondern auch ihre direkte Anwendung im persönlichen Leben. Die Absolventen erlangen nicht nur verbesserte Fähigkeiten zur Stressregulation, sondern führen auch ein entspannteres Leben und entwickeln eine Sensibilität für körperliche und geistige Symptome, die sie gezielt regulieren können. Ein zentrales Ziel ist der persönliche Ausgleich und die Steigerung der Zufriedenheit, inklusive der Fähigkeit, durch gezielte Techniken effizient auf bevorstehende Termine umzuschalten. Die Ausbildung eröffnet nicht nur die Möglichkeit zur Optimierung der individuellen Stressregulation, sondern befähigt auch dazu, anderen Menschen zu einer gesteigerten Lebensqualität zu verhelfen.

Durch gezielten Einsatz von Entspannungsverfahren, Achtsamkeitsübungen und Emotionsregulation erwerben die Teilnehmer die Kompetenz, gesunde Bewältigungsstrategien zu vermitteln und somit einen positiven Beitrag zur Gesundheitsversorgung zu leisten. Jedes Ausbildungswochenende wird durch verschiedene Referenten mit Expertise in unterschiedlichen Themenbereichen bereichert, um ein umfassendes Verständnis und praktische Fertigkeiten zu gewährleisten.



BE A BETTER  
VERSION  
OF YOURSELF

# Kurs 1 | 25.-27. Oktober 2024

## Die Grundlagen von Stress und Stressregulation sowie Selbsterfahrung sammeln und Selbstreflexion erlernen.

Der erste Teil der Ausbildung zum Stressregulationstherapeuten konzentriert sich auf die Grundlagen von Stress, Stressregulation und Resilienzfähigkeit. Über Selbsterfahrungen und Selbstreflexion wird an den Teilnehmern angesetzt, um dies später auch selbst gut vermitteln zu können.

### **Einführung in die Stressregulationstherapie:**

Konzept und Definition von Stress, der Stressreaktion und der Stressbewältigung.

### **Grundlagen der Selbstreflexion:**

Identifikation eigener Bedürfnisse, persönlicher Stressoren und Stärken, Ressourcenarbeit, Motive und Zielarbeit, Wertearbeit.

### **Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion:**

Meditation, autogenes Training und Imagination. (Beinhaltet die Schulung der Sinneswahrnehmung).

### **Kognitive Umstrukturierung:**

Identifikation von negativen Gedanken und Überzeugungen bis hin zur Umwandlung in positive, konstruktive Gedanken.

# Kurs 2 | 17.- 19. Januar 2025

## Entspannungsverfahren selber anleiten lernen. Ganzheitliche Methoden anwenden.

Der zweite Teil der Ausbildung zum Stressregulationstherapeuten konzentriert sich auf die Anwendung von klassischen Entspannungstechniken und das Erlernen verschiedener Methoden zur Umsetzung im Arbeitsalltag. Zudem wird ein Themenblock zu Selbstliebe/Selbstakzeptanz zur Persönlichkeitsentwicklung anregen.

### **Imaginationsübungen:**

Imaginationsübungen nutzen die Kraft der Vorstellung, um Entspannung und Erholung zu fördern. Die Teilnehmer lernen, wie sie positive, beruhigende Bilder im Geist erzeugen können, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

### **Progressive Muskelentspannung (PMR):**

PMR ist eine Technik, bei der Muskelgruppen nacheinander angespannt und wieder entspannt werden. Die Teilnehmer lernen, wie sie diese Technik nutzen können, um körperliche Verspannungen zu lösen und das Stressniveau zu reduzieren. PMR verhilft zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und einem verbesserten Körperbewusstsein.

### **Autogenes Training:**

Autogenes Training ist eine Methode zur Selbsthypnose, bei der der Teilnehmer lernt, seinen Körper und Geist in einen Zustand der Tiefenentspannung zu versetzen. Die Technik nutzt suggestive Formeln wie "mein Arm ist schwer", um den Körper in einen entspannten Zustand zu versetzen.

### **Achtsamkeit:**

Achtsamkeit bezieht sich auf das bewusste Wahrnehmen und Akzeptieren von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen im gegenwärtigen Moment. Die Teilnehmer lernen, wie sie Achtsamkeitsübungen in ihre Arbeit mit Patienten integrieren können, um Stress und Angst zu reduzieren und das Selbstbewusstsein zu stärken. Achtsamkeitstraining beinhaltet das Erlernen von Atemtechniken und Meditationen, um das vegetative Nervensystem anzusteuern.

# Kurs 3 | 28.-30. März 2025

## Mental Health – Zugang zur Emotionalität

Der dritte Kurs der Ausbildung zum Stressregulationstherapeuten:in bietet mehr Tiefe durch Neurogenes Zittern und Emotionsregulation durch Bifokale Achtsamkeit.

### **Emotionsregulation:**

Erkennung und Bewältigung von Emotionen, Motivkompass, Mimikresonanz etc. Emotionsregulation bezieht sich auf die Fähigkeit, Emotionen zu erkennen, zu verstehen und zu regulieren. Die Teilnehmer lernen, wie sie verschiedene Techniken anwenden können, um Patienten zu helfen, ihre Emotionen zu regulieren und mit Stress und Angst umzugehen. Kognitionstraining, um eine Neubewertung verschiedener Stressoren herzustellen.

### **Verhaltensänderung, integrative Zusammenarbeit von bewusst und unbewusst:**

Erkennung ungesunder Verhaltensmuster und Umstellung auf gesunde Verhaltensweisen.

### **Neurogenes Zittern:**

Neurogenes Zittern ist eine Technik; bei der der Körper gezielt in eine natürliche, zitternde Bewegung versetzt wird, um Stress und Überaktivierungen im System wieder reduzieren zu können. Sie lernen, wie Sie diese Technik anwenden können um Patienten zu helfen, ihre unwillkürliche Reaktion des Systems zu verarbeiten und das Stressniveau zu reduzieren.

Abschließend eine kleine Überprüfung der thematischen Inhalte und Hintergründe aller 3 Kurs-Einheiten.

## Der Ausbildungsort

# Herzlich Willkommen bei HEFA Health & Performance

In der Lichtstraße 21 in Ehrenfeld (Köln) befindet sich unser Health Center auf 210 qm. Lass dich inspirieren von den 4 wichtigsten Bausteinen für ein gesundes Leben: Bewegung, Ernährung, Schlaf und Entspannung.







## Health & Performance als Philosophie für ein gesundes und ausgeglichenes Leben

Die ganzheitliche Arbeitsweise von HEFA health & performance basiert auf vier Säulen. Bewegung, Ernährung, Mindset und Regeneration sind die Schlüssel zu ihrem Erfolg.

Gesundheit ist eine Lebenseinstellung und Lebensaufgabe. Wir sensibilisieren Sie für ein nachhaltiges, bewussteres und gesünderes Leben.

Bei der Ausbildung zum Stressregulationstherapeuten erfahren Sie die Vielfältigkeit des Körpers bewusst und richtig einzusetzen und angemessen und nachhaltig zu optimieren.

Ein gesunder Körper ist belastbar, flexibel und ausdauernd. Genau das wird in unseren 1:1 Kursen vermittelt.



IT'S TIME TO  
START LIVING  
THE LIFE  
YOU'VE IMAGINED



# ANMELDUNG

Fax: +49 5346 / 946 56 09 · E-Mail: info@igafev.com

## Ausbildungstermine

**Kurs 1: 22.-27. Oktober 2024**

**Kurs 2: 17.-19. Januar 2025**

**Kurs 3: 29.-30. März 2025**

immer Fr. – So. 10.00 -18.30 inkl. 90 Min Mittagspause

### Ausbildungspreis:

Nicht-Mitglieder

**2.380,00 € inkl. MwSt.**

Mitglieder der IGAF

**2.330,00 € inkl. MwSt.**



QR-Code scannen

Im Preis inbegriffen:

- Teilnahme an allen drei Kursen
- Kaffeepausenverpflegung
- Wasser im Schulungsraum
- Ausbildungsunterlagen

Einzelkursbuchungen sind **NICHT** möglich.

**HIERMIT MELDE ICH MICH VERBINDLICH ZU ALLEN 3 KURSEINHEITEN AN!**

**IHRE DATEN** (bitte in Druckschrift ausfüllen)

Frau

Herr

Titel/Name: .....

Vorname: .....

Institution/Praxis: .....

Straße: .....

PLZ, Ort: .....

Telefon: ..... Email: .....

Datum: ..... Unterschrift: .....

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die AGB und Stornierungsbedingungen der IGAF e. V. an. Diese sind unter [www.igafev.com/agb/](http://www.igafev.com/agb/) einzusehen. Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Die Rechnung geht Ihnen per E-Mail zu.

**Bitte überweisen Sie den Rechnungsbetrag bis 8 Wochen vor der ersten Kurseinheit.**

# IGAF e. V. BEITRITTSERKLÄRUNG

Fax: +49 5346 / 946 56 09 · E-Mail: info@igafev.com

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zur IGAF e. V. (bitte in Druckschrift ausfüllen)

|   |                         |       |               |
|---|-------------------------|-------|---------------|
| Name, Vorname:                                      |                         | Titel |               |
| Praxis-<br>Geschäftsadresse <input type="radio"/> * | Strasse und Hausnummer: |       |               |
|   | PLZ / Ort:              | Land  |               |
| Privatadresse <input type="radio"/> *<br>(optional) | Strasse und Hausnummer: |       |               |
|   | PLZ / Ort:              | Land  |               |
| Berufsbezeichnung                                   |                         |       |               |
| Tätigkeitsschwerpunkt                               |                         |       |               |
| Email-Adresse                                       | Telefon:                |       | Geburtsdatum: |

\* ) Diese Adresse darf auf [www.igafev.com](http://www.igafev.com) in der Mitgliedersuche veröffentlicht werden.

Ort, Datum

Unterschrift

## SEPA – Lastschriftmandat

|                                    |                         |
|------------------------------------|-------------------------|
| Gläubiger - Identifikationsnummer: | DE2538700001889467      |
| Mandatsreferenz:                   | wird separat mitgeteilt |

Ich ermächtige (Wir ermächtigen) IGAF e.V. Zahlungen von meinem (unserem) Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein (weisen wir unser) Kreditinstitut an, die von IGAF e.V. auf mein (unser) Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Der aktuell gültige Jahresbeitrag über 80,00 EUR wird jährlich per Lastschrift eingezogen.

|                 |  |  |                           |
|-----------------|--|--|---------------------------|
| Kontoinhaber:   |  |  |                           |
| IBAN:           |  |  |                           |
| BIC:            |  |  |                           |
| Land:           | <input type="radio"/> Deutschland oder |  | (falls nicht Deutschland) |
| Kreditinstitut: |  |  |                           |
|                 |  |  |                           |
| Ort, Datum      | Unterschrift                           |  |                           |

## VERANSTALTER

IGAF e.V.

Poststraße 45

D-38704 Liebenburg

Tel.: +49 5346 / 946 56 10 · Fax: +49 5346 / 946 56 09

www.igafev.com · info@igafev.com

## VERANSTALTUNGsort

HEFA health & performance

Lichtstr. 21

50825 Köln



## HOTEL/ÜBERNACHTUNG

Hotels in der Nähe:

Hotel Black

Vogelsanger Straße 282

50825 Köln

Tel.: +4922116934330

E-Mail [reservierung@blackcologne.de](mailto:reservierung@blackcologne.de)

B&B HOTEL Köln-City

Oskar-Jäger-Straße 115 , 50825 Köln, Deutschland

0221 1792590-0

[koeln-city@hotelbb.com](mailto:koeln-city@hotelbb.com)

Ausbildung zum  
Stressregulationstherapeuten  
Durchführung bei HEFA health & performance, Köln