

Der Ausbildungskompass bietet detaillierte Informationen über die Bildungsmöglichkeiten und Ausbildungseinrichtungen in Österreich. Informieren Sie sich unter [www.ausbildungskompass.at](http://www.ausbildungskompass.at).

## Ausbildung zum/zur Diplomierten Entspannungs- & AchtsamkeitstrainerIn

### INHALT

<a href="#">Ausbildungsbeschreibung</a> .....	1
<a href="#">Ausbildungsinstitute</a> .....	2
<a href="#">Zusatzinfo</a> .....	2
<a href="#">Impressum</a> .....	2

Ausbildungsart	Lehrgang
Dauer	403 UE
Form	Berufsbegleitend
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestalter 17 Jahre</li> <li>• ärztliches Gesundheitszeugnis über die physische und psychische Gesundheit (3 Mon.)</li> </ul>
Kosten	EUR 2.810,00
Abschluss	Diplom
Gruppe	Sonstige Ausbildung
URL	<a href="https://drumbl.at/ausbildungen/energetik-mentales/315/entspannungs-achtsamkeitstrainer-dipl-ausbildung/">https://drumbl.at/ausbildungen/energetik-mentales/315/entspannungs-achtsamkeitstrainer-dipl-ausbildung/</a>

### AUSBILDUNGSBESCHREIBUNG

#### Inhalte:

- Entspannungstraining - Umgang mit Stress, Atemschulung, Autogenes Training, Progr. Muskelentspannung n. Jakobsen, Alternative
- Entspannungsmethoden
- Entspannungstraining Perfektion
- Mentaltraining I & II
- Aromaberatung
- Psychologie, Pädagogik, Gruppenführung
- Klangschalen Einführung
- Stressmodelle/ Stress und Ernährung (Biologische u. medizinische Grundlagen, Stressauslöser)
- Methodik und Didaktik
- Marketing und Werbung
- Rechtliche Grundlagen
- 30 Stunden Peergroup

**Beschäftigungsmöglichkeiten:** Im Angestelltenverhältnis in Wellness-, Fitness- u. Sporthotels, Vereine, Kur- u. Gesundheitszentren, selbständig als neuer Selbständiger

## AUSBILDUNGSINSTITUTE

### Steiermark

#### Drumbl Akademie für Aus- und Weiterbildung GmbH

Adresse: 8041 Graz, Emil-Ertl-Gasse69  
Telefon: +43 (0)316 / 38 31 94 - 0  
Fax: +43 (0)316 / 38 31 94 - 24  
Email: [office@drumbl.at](mailto:office@drumbl.at)  
Webseite: <http://www.drumbl.at>

## ZUSATZINFO

**Dauer:** 403 UE (inkl. 150 UE Diplomarbeitserstellung, Peer-Group)

## IMPRESSUM

**Für den Inhalt verantwortlich:**

Arbeitsmarktservice  
Dienstleistungsunternehmen des öffentlichen Rechts  
Treustraße 35-43  
1200 Wien  
E-Mail: [ams.abi@ams.at](mailto:ams.abi@ams.at)

Stand der PDF-Generierung: 03.03.25

Die aktuelle Fassung der Ausbildungsinformationen ist im Internet unter [www.ausbildungskompass.at](http://www.ausbildungskompass.at) verfügbar!