

# 0787 Entspannungstrainer

Voraussetzung zum Kursantritt sind der absolvierte Grundlehrgang Gesundheit und Sport, der Lehrgang Taijiquan und Qigong Trainer und der Lehrgang Green Care Meditation Trainer. Sie können nach diesem Lehrgang Ihre Kunden mit einem breiten Werkzeugkoffer aus östlichen und westlichen Entspannungs-techniken betreuen und ihnen zu mehr Stressresistenz, Gesundheit und Leistungsvermögen verhelfen.

## Die Voraussetzung:

- Mindestalter von 18 Jahren
- Bereitschaft während des Kurses mit zu trainieren
- Grundlehrgang Gesundheit und Bewegung und
- Lehrgang Taijiquan und Qi Gong Trainer und
- Lehrgang Green Care Meditation Trainer.

## Die Zielgruppe:

Der berufsbegleitende Lehrgang wendet sich an alle Personen, die

- im Bereich Sport, Fitness, Wellness professionell tätig sein wollen,
- sich als Entspannungstrainer selbständig machen möchten,
- selbst im Bereich Entspannung auf dem neuesten Wissensstand sein möchten

## Die Lernziele:

Die Absolventen sind in der Lage ihre Kunden im Einzel oder Gruppentraining individuell zu betreuen. Diese sind in der Lage Entspannungstechniken aus östlicher und westlicher Tradition professionell vermitteln zu können.

## Die Inhalte:

- Stressmanagement
- Qi Gong Übungen für Fortgeschrittene zur Vermehrung des Qi
- Organisation und Durchführung von Entspannungstrainings

## Der Abschluss:

Diplom Entspannungstrainer

## Die Gesamtdauer Ausbildung:

15 TE

## Der Lehrgangleiter:

Mag. Benedikt Egger,  
Sportwissenschaftler, Kampfkunsttrainer, Taijiquan und Qi Gong Lehrer, Masseur, ...

## Die Ausbildungsorte:

- Fitness am Eggergut, Ebnat 3, 5310 Tiefgraben/Mondseeberg, Tel.: 06644400119  
e-Mail: [info@fitness-eggergut.at](mailto:info@fitness-eggergut.at)  
[www.eggergut.at](http://www.eggergut.at)



Kursbuchung und weitere Details unter **0787** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

# 0787 Entspannungstrainer

## **Die Haftung:**

Jeder Kunde trägt die Verantwortung für sich und seine Handlungen innerhalb und außerhalb der Trainings selbst.



Kursbuchung und weitere Details unter **0787** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)