



Ansorge Training international

# Diplom Energetik- & Entspannungstrainer/in 2018

**Sommersemesterkurs**

**Start 15/16. 03. 2018**

&

**Frühling- & Sommer - Intensivkurse**

**Start: 08. 03. / 30. 04. / 12. 06. 2018**

&

**Herbst- & Winter - Intensivkurse**

**Start: 10. 09. / 29. 10. 2018 / 14. 01. 2019**

&

**Wintersemesterkurs**

**Start 13/14. 09. 2018**

Leitung:

Mag.<sup>a</sup> Helga Ansorge

Grünentorgasse 8/2-5

A - 1090 Wien

Tel./Fax. 01 / 942 25 17

Mobil. 0699 1/ 942 25 18

e-m@il: [ati@ansorge.at](mailto:ati@ansorge.at)

[www.ati-training.at](http://www.ati-training.at)

[www.ati.co.at](http://www.ati.co.at)

**Impressum:**

Herausgeberin: ATi e.U. | **A**nsorge **T**raini**n**g **i**nternational | Grünentorgasse 8/2-5 | A-1090 Wien  
Druckfehler, Irrtümer sowie inhaltliche und terminliche Änderungen vorbehalten

## Inhalte des Lehrgangs zum/r Energetik- & Entspannungstrainer/in

Die Nachfrage nach Trainer/innen, die sich im Energie- & Wellnessbereich qualifizieren, steigt immer weiter, da immer mehr Menschen auf eine gesunde Lebensführung achten.

Die Balance zwischen Energieaufwand und Entspannung zu finden wird in der heutigen beschleunigten Zeit eine immer größere Herausforderung. Man rennt von einem Termin zum anderen, versucht daneben noch schnell die Familie zu managen und es bleibt nur sehr wenig Zeit für Genuss, Ruhe und Harmonie, ob allein oder mit anderen. Als Energetik- & EntspannungstrainerIn unterstützen Sie Personen, die auf Grund verschiedenster Faktoren die Möglichkeit verloren haben, sich selbst um die Regeneration ihres körperlichen und seelischen Gleichgewichts zu kümmern.

In diesem zukunftsorientierten Training werden die umfangreichen Kenntnisse und die Praxis erarbeitet, die das **Grundrepertoire** des/der kompetenten Energetik- & Entspannungstrainers/in darstellen.

Diese sind:

1. **Unterstützung** von Personen, die eine Erholung bzw. Hilfestellung von/bei Alltagsbelastungen suchen. Begleitung von Klient/inn/en zum energetischen Gleichgewicht.
2. **Trainingsdesign &** Gruppenleitung inkl. **Methodik & Didaktik** für Seminare und Kurse.
3. Kenntnisse über die verschiedenen im Energie- & Wellnessbereich angebotenen **Energetik-, Entspannungs-, Harmonisierungs-, Ausgleichs- und Regenerationsmethoden**.
4. Direktes Umsetzen in die Praxis durch realitätsnahe Übungssituationen.
5. Erstellung einer einsatzbereiten **Methodenmappe**.

Welchen **Nutzen** ziehen Sie speziell aus dieser Form eines Trainings?

1. Die Erweiterung Ihrer **sozialen & energetischen Kompetenzen**.
2. In dem Lehrgang selbst zu Ruhe und Ausgeglichenheit finden.
3. Intensive Auseinandersetzung und individuelle Betreuung durch kleine Trainingsgruppen von **max. 12 Personen**.
4. Praxiserfahrung durch praxisnahe Übungen.
5. Eine **Methodenmappe** für den sofortigen Einsatz in ihrer Praxis.

### Methodenform:

Die **Praxisarbeit** und die Erfahrungen mit und in der Trainingsgruppe sowie die Verantwortung jedes/r Einzelnen für die Gruppe sind wesentlicher Bestandteil des Konzeptes.

Eine ausgewogene Abwechslung zwischen **Theorieinput** und **praxisnahen Vitalisierungs-, Energetisierungs-, Entspannungs-, Ruhe- & Harmonisierungs-, Regenerations-, Schutz- & Ausgleichsübungen** findet in diesem Training besondere Beachtung.

**Anleitungen, Demonstrationen, Material- & Übungseinsatz, Selbsterfahrung & Selbstreflexion, praktische Trainingssequenzen** zur Umsetzung des Erlernten sowie **Analyse** zur Selbst- und Fremdwahrnehmung stellen weitere Basismethoden dar.

## ÜBERSICHT

### Lehrgang zum/r Energetik- & Entspannungstrainer/in:

#### ***Gesprächs- und Gruppenleitung***

**Modul:** Bedarfserhebung, Einzelcoaching, Gruppenarbeit

#### ***Ausgleichstechniken und -methoden***

**Modul:** Atemtechniken, Muskelrelaxion: Anspannung – Entspannung, Acht Brokate Übungen, Methodensammlung

#### ***Einstimmen & Tönen***

**Modul:** Arbeit mit der Stimme, Raumwahrnehmung, Atmung, Körpertonus & Bewegung, Lautgebung & Tönen

#### ***Harmonisierung & Zeitmanagement***

**Modul:** Genusstraining, Sinne, Schwingungsübungen  
>Gesundes< Zeitmanagement & Vitalisierungsübungen,  
Stressoren erkennen, Stresstypen,  
Achtsamkeitstraining

#### ***Körperarbeit***

**Modul:** Arbeit mit Farben, Düften, Aromaessenzen & Edelsteinen, Körperwahrnehmung, Visualisieren, Phantasieisen

#### ***Trainingsdesign, Raumgestaltung & Methodenmappe***

**Modul:** Aufbau eines Trainings, bzw. Programms, Do`s und Don`ts,  
Raumenergie erhöhen, Einrichtung und Platzaufteilung  
Methodenmappe

#### ***Energiearbeit***

**Modul:** Autosuggestion, Meditation, Mudras/Mantras, Chakrenarbeit,  
Erdung & energetischer Selbstschutz

#### ***Vorbereitung auf die selbständige Tätigkeit***

**Modul:** Betriebswirtschaftliche Grundlagen für die selbständige Tätigkeit

#### ***Praxis & Prüfung***

**Modul:** Fragen rund um die Praxis, Prüfung & Zertifikatverleihung

## **Organisation:** Zur Auswahl stehen **Intensivkurse** bzw. **Semesterkurse**

- **Intensivkurse** finden als **Wochentags**lehrgänge **Mo –Fr 09-15h** statt.

Das **Gesamt - Training** umfasst:

<b>Startmodul =</b>		<b>8 Std.</b>
<b>9 Module =</b>	mit insgesamt	<b>108 Std.</b>
<b>Protokollierte Übungsgruppen =</b>	mit weiteren	<b>46 Std.</b>
<b>Methodenmappenerstellung</b>	mit	<b>38 Std.</b>
<b>Diplomarbeit</b>	mit	<b>50 Std.</b>
<b>Praxisarbeit</b>	mit	<b>20 Std.</b>
<b>= Gesamtstundenanzahl</b>		<b>270 Std.</b>

- **Semesterkurse** sind berufsbegleitende **Wochenendfrei- Do/Fr** oder **Wochenend- Fr/Sa** Lehrgänge. 1. Tag 17.30-21h / 2. Tag 09-20h

Das **Gesamt - Training** umfasst:

<b>Startmodul =</b>		<b>8 Std.</b>
<b>9 Module =</b>	mit insgesamt	<b>144 Std.</b>
<b>Protokollierte Übungsgruppen =</b>	mit weiteren	<b>20 Std.</b>
<b>Methodenmappenerstellung</b>	mit	<b>28 Std.</b>
<b>Diplomarbeit</b>	mit	<b>50 Std.</b>
<b>Praxisarbeit</b>	mit	<b>20 Std.</b>
<b>= Gesamtstundenanzahl</b>		<b>270 Std.</b>

Ein Wechsel zwischen **Wochenendfrei-Lehrganggruppe: Do./Fr.** und **Wochenend-Lehrganggruppe: Fr./Sa.** ist nicht möglich. Sie entscheiden sich für eine Variante.

Um verschiedene Gesprächs- und Gruppenleitungsstile kennenzulernen, wechseln die Trainer/innen nach einzelnen Modulen.

Die Entscheidung über die Wahl der Trainer/innen, sowie inhaltliche und terminliche Änderungen, behält sich ATi vor. Der folgende Plan umreißt die Inhalte und den methodischen Gesamtrahmen. Bei der konkreten Gestaltung werden die Modulleiter/innen praxisrelevante Schwerpunkte setzen.

Die Abschlussarbeit beinhaltet die Erarbeitung eines 5seitigen Prüfungsdesigns sowie die Durchführung einer Trainingssequenz in der Trainingsgruppe. Nach Absolvierung des Gesamttrainings, sowie der Erstellung einer Methodenmappe inklusive Prüfungen, erhält jede/r Teilnehmer/in ein **ATi-Diplom**.

## Termine des Wochentagsintensivkurses: Frühling 2018 ENERFSINT1\_18

Einstieg bis zum 2. Modul möglich

Zeiten jeweils: 09.00 – 15.00h oder 09.00 – 17.00h

### "Lehrgang zum/r Energetik- & Entspannungstrainer/in":

Startmodul 1 Do 6 Std.& Selbstarbeit 2 Std	08 Mär. 18	Kennenlernen: <b>Organisation &amp; Rahmenbedingungen</b> des Lehrgangs & der Prüfung/ Bedarfe an den Lehrgang/ Lernvoraussetzungen und Rahmungen für Training schaffen/ Lernzielbestimmung/ <b>Erkennen und Ansprechen von Lerntypen</b> / Trainingsauftragsvorbereitung
Modul 2: Di/Mi 12 Std.	13/14 Mär. 18	<b>Gesprächsführung, Bedarfserhebung:</b> Systemisch- bedürfnisorientiert/ S(E)E-Stern-Methode/ Methodik der Erhebung von Lernfeldern/ Abgrenzung Training-Coaching- Krisenintervention/ Analyse subjektiver Belastungen / Methoden
		Erstellung der Methodenmappe
Modul 3: Do/Fr 12 Std.	15/16 Mär. 18	<b>Methodenvielfalt:</b> Arbeit mit Farben, Düften, Aromaessenzen & Edelsteinen, Körperwahrnehmung, Visualisieren, Phantasiereisen
Modul 4: Di/Mi 12 Std.	20/21 Mär. 18	<b>Soft Skills: Arbeiten mit der Stimme</b> , Verhaltenspsycholog. Grundlagen, Körpertonus & Bewegung, Atmung, Lautgebung & Tönen, Hörwahrnehmung & Klang/ Selbsterfahrung/ TeilnehmerInnenzentrierte Lernarbeit
		Erstellung der Methodenmappe/Übungsgruppen
Modul 5:Do/Fr 12 Std.	22/23 Mär. 18	<b>Angeleitete &amp; Selbstorganisierte!!! Peergruppen:</b> Sensorisches Lehren & Lernen/ <b>Leitungskompetenz</b> / Selbständiges Abhalten von protokoll. Unterrichtspraxis: Zielgruppen- & Lernzielorientierung/ Inhaltlichkeit/ Methoden im Einsatz/ Erste Unterrichtspraxis im Rahmen der Ausbildungsgruppe im Lehrinstitut/ Beispielt Themen für die Abschlussarbeit (Praxisprfg)
Modul 6: Mi/Do 12 Std.	04/05 Apr. 18	<b>Aufbau eines Trainings, bzw. Programms: Trainingsarten/ Trainingsphasen/</b> Do`s und Don`ts, Erwachsenengerechtes Lernen/ <b>Lernebenen</b> / Methodik & Didaktik/ Trainingsdesign/ Trainingseinheiten planen/ Rollenspielkonstruktion
		Erstellung der Methodenmappe/Übungsgruppen
Modul 7: Di 9-17h 8 Std. Nachbereitung 4 Std	10 Apr. 18	<b>Autosuggestion, Meditation:</b> Mudras/Mantras, Chakrenarbeit, Erdung & energetischer Selbstschutz, Raumenergie erhöhen, Einrichtung und Platzaufteilung
Modul 8: Do 9-17h 8 Std. Nachbereitung 4 Std	12 Apr. 18	<b>Entspannungs- &amp; Aktivierungsverfahren:</b> Atemtechniken, Muskelrelaxion: Anspannung – Entspannung, Acht Brokate Übungen, Salutogenese
Modul 9: Fr 9-17h 8 Std. Nachbereitung 4 Std	13 Apr. 18	<b>Vitalisierungs- &amp; Achtsamkeitsübungen:</b> >Gesundes< Zeitmanagement, Stressoren erkennen, Stresstypen, innerliche Harmonisierung, Genusstraining, Sinne, Schwingungsübungen
	16– 17. Apr. 17	<b>Fertigstellung &amp; Abgabe</b> der Methodenmappe & des Prüfungsdesigns für die Praxisprüfung
Modul 10: Do 12 Std	19 Apr. 18	<b>Abschluss-Prüfungsmodul:</b> Fragen rund um die Praxis, Praktische Trainingssequenz & Zertifikatverleihung

## Termine des **Wochenendfreisemesterkurses: Sommersemester2018** ENERSS18

Einstieg bis zum 2. Modul möglich.

### "Lehrgang zum/r Energetik- & Entspannungstrainer/in":

Zeiten jeweils **Do. 17.30 – 21.00 & Fr. 09.00 h – 20.00 h**

<b>Startmodul 1:</b> <b>Do oder Fr</b> 4Std. & <b>Vorbereitung</b> 4 Std	15 16 Mär. 18	Kennenlernen: <b>Organisation &amp; Rahmenbedingungen</b> des Lehrgangs & der Prüfung/ Bedarfe an den Lehrgang/ Lernvoraussetzungen und Rahmungen für Training schaffen/ Lernzielbestimmung/ <b>Erkennen und Ansprechen von Lerntypen</b> / Trainingsauftragsvorbereitung
Übungsgruppen		
<b>Modul 2: Do/Fr oder Fr/Sa</b> 16 Std	12/13 13/14 Apr. 18	<b>Gesprächsführung, Bedarfserhebung:</b> Systemisch- bedürfnisorientiert/ S(E)E-Stern-Methode/ Methodik der Erhebung von Lernfeldern/ Abgrenzung Training-Coaching- Krisenintervention/ Analyse subjektiver Belastungen / Methoden
<b>Modul 4: Do/Fr oder Fr/Sa</b> 16 Std	19/20 20/21 Apr. 18	<b>Soft Skills: Arbeiten mit der Stimme</b> , Verhaltenspsycholog. Grundlagen, Körpertonus & Bewegung, Atmung, Lautgebung & Tönen, Hörwahrnehmung & Klang/ Selbsterfahrung/ TeilnehmerInnenzentrierte Lernarbeit
Übungsgruppen, Methodenmappe		
<b>Modul 5: Fr oder Sa</b> 10 Std 09-20h	18 19 Mai	<b>Angeleitete &amp; Selbstorganisierte!!! Peergruppen:</b> Sensorisches Lehren & Lernen/ <b>Leitungskompetenz</b> / Selbständiges Abhalten von protokoll. Unterrichtspraxis: Zielgruppen- & Lernzielorientierung/ Inhaltlichkeit/ Methoden im Einsatz/ Erste Unterrichtspraxis im Rahmen der Ausbildungsgruppe im Lehrinstitut/ Beispiel-
<b>Modul 3: Fr oder Sa</b> 10 Std 09-20h	25 26 Mai 18	<b>Methodenvielfalt:</b> Arbeit mit Farben, Düften, Aromaessenzen & Edelsteinen, Körperwahrnehmung, Visualisieren, Phantasiereisen
<b>Modul 6: Do/Fr oder Fr/Sa</b> 16 Std.	07/08 08/09 Jun. 18	<b>Aufbau eines Trainings, bzw. Programms: Trainingsarten/ Trainingsphasen/ Do`s und Don`ts</b> , Erwachsenengerechtes Lernen/ <b>Lernebenen</b> / Methodik & Didaktik/ Trainingsdesign/ Trainingseinheiten planen/ Rollenspielkonstruktion
Übungsgruppen, Methodenmappe		
<b>Modul 8: Fr oder Sa</b> 10 Std 09-20h	15 16 Juni 18	<b>Entspannungs- &amp; Aktivierungsverfahren:</b> Atemtechniken, Muskelrelaxion: Anspannung – Entspannung, Acht Brokate Übungen
<b>Modul 7: Fr oder Sa</b> 10 Std 09-20h	20 21 Jul. 18	<b>Autosuggestion, Meditation:</b> Mudras/Mantras, Chakrenarbeit, Erdung & energetischer Selbstschutz, Raumenergie erhöhen, Einrichtung und Platzaufteilung
<b>Modul 9: Fr oder Sa</b> 10 Std 09-20h	27 28 Jul. 18	<b>Vitalisierungs- &amp; Achtsamkeitsübungen:</b> >Gesundes< Zeitmanagement, Stressoren erkennen, Stresstypen, Genusstraining, Sinne, Schwingungsübungen
	01-27 Aug. 18	<b>Fertigstellung &amp; Abgabe</b> der Methodenmappe & des Prüfungsdesigns für die Praxisprüfung
<b>Modul 10: Fr/Sa</b> 16 Std	31Aug/ 01Sep 18	<b>Abschluss-Prüfungsmodul:</b> Fragen rund um die Praxis, Praktische Trainingssequenz & Zertifikatverleihung



## Termine des Wochentagsintensivkurses: Frühling2 2018 ENERFSINT2\_18

Einstieg bis zum 2. Modul möglich

Zeiten jeweils: 09.00 – 15.00h oder 09.00 – 17.00h

### "Lehrgang zum/r Energetik- & Entspannungstrainer/in":

Startmodul 1: Mo 6 Std. & Vorbereitung 2 Std	30 Apr. 18	Kennenlernen: <b>Organisation &amp; Rahmenbedingungen</b> des Lehrgangs & der Prüfung/ Bedarfe an den Lehrgang/ Lernvoraussetzungen und Rahmungen für Training schaffen/ Lernzielbestimmung/ <b>Erkennen und Ansprechen von Lerntypen</b> / Trainingsauftragsvorbereitung
Modul 2: Mi/Do – 15h 12 Std.	02/03 Mai 18	<b>Gesprächsführung, Bedarfserhebung:</b> Systemisch- bedürfnisorientiert/ S(E)E-Stern-Methode/ Methodik der Erhebung von Lernfeldern/ Abgrenzung Training-Coaching- Krisenintervention/ Analyse subjektiver Belastungen / Methoden
		Erstellung der Methodenmappe
Modul 3: Fr 9-17h 8 Std. Nachbereitung 4 Std	04 Mai 18	<b>Methodenvielfalt:</b> Arbeit mit Farben, Düften, Aromaessenzen & Edelsteinen Körperwahrnehmung, Visualisieren, Phantasiereisen
Modul 4: Do/Fr 9 – 15h 12 Std.	10/11 Mai 18	<b>Soft Skills: Arbeiten mit der Stimme</b> , Verhaltenspsycholog. Grundlagen, Körpertonus & Bewegung, Atmung, Lautgebung & Tönen, Hörwahrnehmung & Klang/ Selbsterfahrung/ TeilnehmerInnenzentrierte Lernarbeit
		Erstellung der Methodenmappe/Übungsgruppen
Modul 5: Di/Mi 9-15h 6 Std./ 4Std	15/16 Mai 18	<b>Angeleitete &amp; Selbstorganisierte!!! Peergruppen:</b> Sensorisches Lehren & Lernen/ <b>Leitungskompetenz</b> / Selbständiges Abhalten von protokoll. Unterrichtspraxis: Zielgruppen- & Lernzielorientierung/ Inhaltlichkeit/ Methoden im Einsatz/ Erste Unterrichtspraxis im Rahmen der Ausbildungsgruppe im Lehrinstitut/ Beispielthemen für die Abschlussarbeit (Praxisprfg)
Modul 6: Do/Fr 9-15h 12 Std.	17/18 Mai 18	<b>Aufbau eines Trainings, bzw. Programms: Trainingsarten/ Trainingsphasen/</b> Do`s und Don`ts, Erwachsenengerechtes Lernen/ <b>Lernebenen</b> / Methodik & Didaktik/ Trainingsdesign/ Trainingseinheiten planen/ Rollenspielkonstruktion
		Erstellung der Methodenmappe/Übungsgruppen
Modul 7: Mi 9-17h 8 Std. Nachbereitung 4 Std	23 Mai 18	<b>Autosuggestion, Meditation:</b> Mudras/Mantras, Chakrenarbeit, Erdung & energetischer Selbstschutz, Raumenergie erhöhen, Einrichtung und Platzaufteilung
Modul 8: Fr 9-17h 8 Std. Nachbereitung 4 Std	25 Mai 18	<b>Entspannungs- &amp; Aktivierungsverfahren:</b> Atemtechniken, Muskelrelaxion: Anspannung – Entspannung, Acht Brokate Übungen, Salutogenese
Modul 9: Di 9-17h 8 Std. Nachbereitung 4 Std	29 Mai 18	<b>Vitalisierungs- &amp; Achtsamkeitsübungen:</b> >Gesundes< Zeitmanagement, Stressoren erkennen, Stresstypen, Genussstraining, Sinne, Schwingungsübungen
	01. – 05. Jun. 18	<b>Fertigstellung &amp; Abgabe</b> der Methodenmappe & des Prüfungsdesigns für die Praxisprüfung
Modul 10: Mi 12 Std	06 Jun. 18	<b>Abschluss-Prüfungsmodul:</b> Fragen rund um die Praxis, Praktische Trainingssequenz & Zertifikatverleihung

## Voraussetzung: Informationsgespräch

Die Interessenten/innen haben in diesem Gespräch die Möglichkeit, etwaige Fragen zum Training zu klären und ihren derzeitigen Motivations- und Entwicklungsstand zu überprüfen.

In diesem Gespräch können die Interessenten/innen ihre Ziele mit der Leiterin abklären.

## Kosten:

Das Informationsgespräch ist **kostenlos**.

## **Gesamtraining inkl. Prüfung und Skripten:**

- Intensivkurse

**Studenten/innen, Arbeitsuchende...:** € 1.530,- inkl. UST.

**Berufstätige:** € 1.830,- inkl. UST.

- Semesterkurse

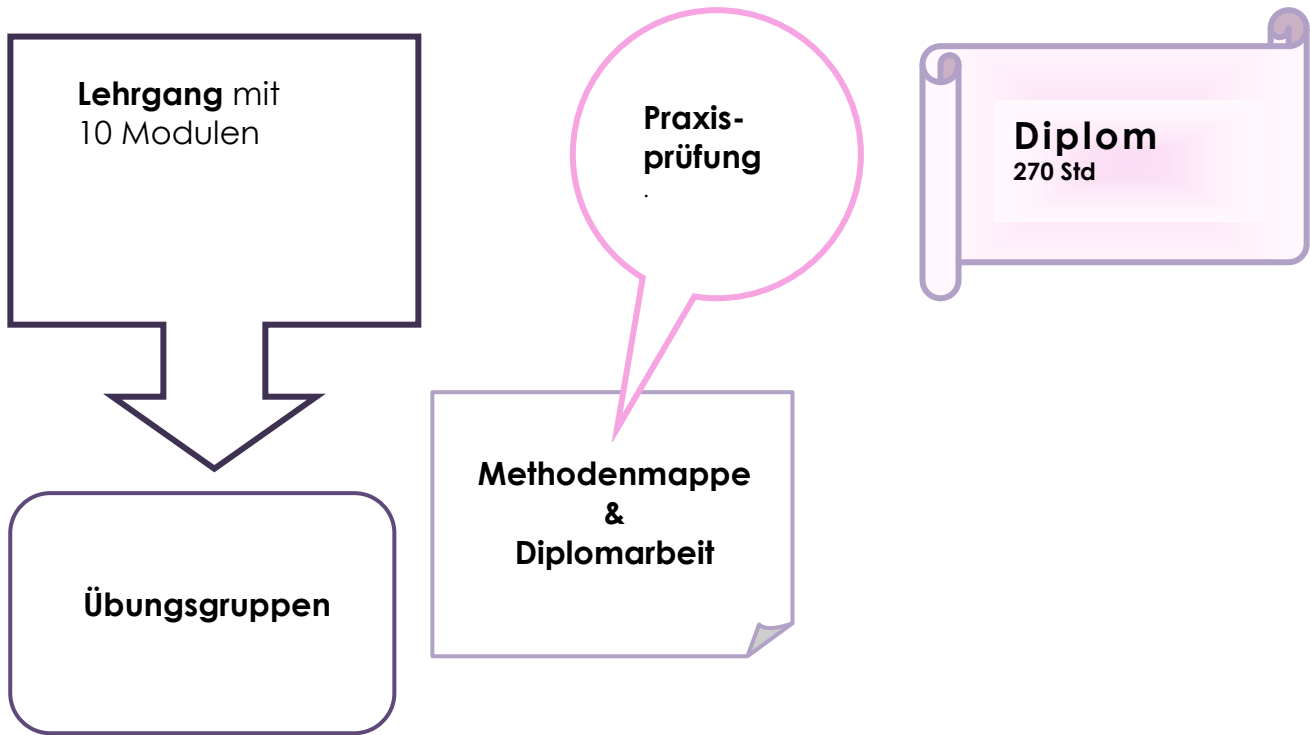
**Studenten/innen, Arbeitsuchende...:** € 1.890,- inkl. UST.

**Berufstätige:** € 2.190,- inkl. UST.

Bei Einzahlung des gesamten Beitrages bis **4 Wochen vor** Trainingsbeginn erhalten Sie **10%** Ermäßigung. Ohne Ermäßigung gilt die Einzahlung des halben Gesamtbeitrags als Anmeldung zum Lehrgang, wobei die **Reihung der Einzahlungen die Reihung der Teilnahme** bestimmt. Der Restbetrag muss bis zum letzten Trainingsmodul eingezahlt werden. Die maximale Teilnehmer/innenzahl beträgt **12 Personen**.

Damit unsere Trainer/innen unseren hohen Qualitätskriterien entsprechen, bilden wir diese selber aus. Wir würden uns über eine Bewerbung Ihrerseits nach Besuch dieses Lehrgangs freuen.

## Gesamtüberblick:



## Ansprechpartnerin für die Lehrgänge & Veranstaltungsort:

**Mag.<sup>a</sup> Helga Ansorge**

Grünentorgasse 8/3-5

A - 1090 Wien

Tel./Fax. 01 / 942 25 17

Mobil. 0699 1/ 942 25 18

e-m@il: [ati@ansorge.at](mailto:ati@ansorge.at)

# Notizen

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

