

Anmeldung

Bitte senden an:

Marianne Schmutzer, Wilhelm-Düll-Str. 16
80638 München, Tel.+Fax: 089-15 77 397

Ich melde mich für folgenden Kurs an:

Von: _____ Bis: _____

Vorname: _____

Nachname: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Geb.: _____

Die Teilnahmegebühr über €

habe ich überwiesen _____

(Konto-Nr.: 119890, BLZ: 520 604 10).



Marianne Schmutzer

Marianne Schmutzer ist seit
1982 Diplom-Sozialpädagogin
und seit 1988 staatlich

anerkannte Heilpraktikerin. Sie hat seit 1979
die Lehrbefähigung für Autogenes Training und
progressive Muskelentspannung sowie meditative
Techniken, die sie in zahlreichen Kursen umsetzt.

In verschiedenen Aus- und Fortbildungen hat sie
sich mit Arbeitsweisen der humanistischen Psycho-
logie vertraut gemacht, insbesondere mit einigen
Methoden der Körperarbeit, Gesprächstherapie,
Kommunikationstraining, Gestaltarbeit, Focusing
nach E.T. Gendlin, Hypnosetherapie nach Milton
Ericson, Systemische Methoden nach Hellinger,
Traumaaarbeit. Als Heilpraktikerin verwendet sie
begleitend Methoden der Pflanzenheilkunde,
klassische Homöopathie, verschiedene Massage-
techniken, Autogenes Training und verschiedene
Entspannungsverfahren.

Marianne Schmutzer

Wilhelm-Düll-Str. 16, 80638 München
Tel. & Fax: 089/1577397

Diplom Sozialpädagogin
Heilpraktikerin
Coach/Supervisor

marianne.schmutzer@care-coach.de
www.care-coach.de

Integriertes Entspannungstraining und Körpererfahrung



AUSBILDUNG

 **CARE COACH**
Marianne Schmutzer

Coaching • Supervision • Beratung

Ausbildung in Integriertem Entspannungstraining In fünf Wochenendseminaren:

Das integrierte Entspannungstraining ist eine sinnvolle Kombination aus:

- Muskelentspannung
- Autogenem Training
- Körperübungen und
- Meditationen

Es baut schrittweise auf und führt – bei regelmäßigem Üben – schon nach relativ kurzer Zeit zu deutlichen Verbesserungen. Sie nehmen körperliche Verspannungen früher wahr und beugen Krankheiten vor. Sie lernen die Übungen an sich selber kennen, in Kleingruppen werden die Schritte eingeübt, so dass Sie auch andere entspannen lernen.

1. Wochenende: Einführung in die Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

Autogenes Training (Grundstufe)
Körperübungen aus Bioenergetik,
Akupressur und sanfter Massage
meditative Techniken wie Musik-,
Bildmeditation, Phantasieren.

Sie erhalten einen Überblick über
die Inhalte dieser Ausbildung.

2. Wochenende: Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

Muskelentspannung der Hände, Arme, Beine,
Füße, Schultern, Hals, Nacken, Rücken, Bauch
und Gesicht wird schrittweise geübt und an
sich selbst erfahren. In Kleingruppen üben Sie
das Erfahrene mit anderen. In Arbeitsgruppen
außerhalb des Seminars üben Sie regelmäßig
weiter und unterstützen sich im Literaturstudium
bis zum Ende der Ausbildung.

3. Wochenende: Autogenes Training nach I.H. Schultz

- Wärmeübung Grundstufe
- Schwereübung
- Atemübung
- Stirnkühlung
- Sonnengeflecht
- Eigenfarbe Oberstufe
- Formelbildung

Die Grundstufe des Autogenen Trainings wird
vermittelt und geübt. Die Oberstufe wird eingeführt
und kann in der Fortbildung erlernt werden.

4. Wochenende: Körperübungen

Zur Entspannung der Muskulatur erlernen Sie
Übungen aus Bioenergetik, Akupressur und
sanfter Massage. Hartnäckige Verspannungen
lösen sich mit diesen Methoden leichter.

Wir beschäftigen uns mit den Themen:

- Kontakt und Kommunikation
- Halten und gehalten werden
- Schutzbedürfnis

Jeder Teilnehmer(in) lernt die Fähigkeit der
eigenen Hände im Kontakt mit eigenen
und fremden Verspannungen kennen.

5. Wochenende: Meditative Techniken

Sie erweitern Ihre Wahrnehmung und öffnen
sich für tiefe meditative Erlebnisse durch:
Musik-, Atem-, Eigenfarben- und Blumen-
meditation, ebenso wie Phantasieren.

Termine:

1. Wochenende: 19. - 20. Januar 2013
2. Wochenende: 16. - 17. Februar 2013
3. Wochenende: 16. - 17. März 2013
4. Wochenende: 20. - 21. April 2013
5. Wochenende: 08. - 09. Juni 2013

Jeweils Samstag:

09.00 - 13.00 Uhr & 15.00 - 18.00 Uhr

Sonntag:

09.00 - 13.00 Uhr & 15.00 - 17.00 Uhr

Teilnahmegebühren pro Wochenende: 250,- €

Gesamtkosten für die Ausbildung: 1.200,- €