

# SeminarProgramm 2025



**Christina Knorr**

Coaching · Supervision · Entspannung

# Inhaltsverzeichnis

<b>LEITGEDANKEN</b> .....	<b>3</b>
<b>BILDUNGSURLAUB, BILDUNGSFREISTELLUNG</b> .....	<b>4</b>
<b>MÖGLICHKEITEN DER FINANZIELLEN FÖRDERUNG</b> .....	<b>5</b>
<b>WEITERBILDUNGEN ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG</b> .....	<b>6</b>
<b>ANERKENNUNG DURCH DIE PRÜFSTELLE PRÄVENTION</b> .....	<b>6</b>
KURSLEITUNG AUTOGENES TRAINING .....	7
KURSLEITUNG PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION.....	8
KURSLEITUNG STRESSMANAGEMENT .....	9
KURSLEITUNG ENTSPANNUNGSTRaining FÜR KINDER UND JUGENDLICHE .....	10
ENTSPANNUNGSPÄDAGOG*IN .....	11
STRESSMANAGEMENT-TRAINER*IN .....	12
STRESSMANAGEMENT-TRAINER*IN .....	13
ENTSPANNUNGSTRAINER*IN .....	14
AUTOGENES TRAINING UND ENTSPANNUNGSTRaining FÜR KINDER UND JUGENDLICHE .....	14
ENTSPANNUNGSTRAINER*IN .....	15
<b>SEMINARE ZUR SELBSTSORGE</b> .....	<b>16</b>
STANDORTBESTIMMUNG (INKL. GPOP®) .....	17
SUPERVISION FÜR FACHKRÄFTE DER SOZIALEN ARBEIT .....	18
<b>INHOUSE-SEMINARE</b> .....	<b>19</b>
KOLLEGIALE BERATUNG .....	20
MULTIMODALES STRESSMANAGEMENT .....	21
AUTOGENES TRAINING .....	22
PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION NACH JACOBSON.....	23
<b>ANMELDUNG</b> .....	<b>24</b>

# Leitgedanken



Das Leben ist ein Fluss. In diesem Strom des Lebens gibt es ruhigere Verläufe, aber auch Gabelungen, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen. Es gilt gut zu schwimmen, um bei Bedarf auszuweichen oder sich den wechselnden Anforderungen anpassen zu können, um ausgeglichen und gesund zu bleiben.

Als Fachkraft im Sozial- und Gesundheitswesen werden Sie damit beauftragt, Menschen, die sich meist gerade in unruhigeren Lebensphasen bewegen, zu begleiten und zu unterstützen, diesen Lebensabschnitt zu bewältigen. Die Weiterbildungen im Kapitel *Entspannung und Stressbewältigung* vermitteln dazu nützliches Werkzeug.

Die Begleitung von Menschen in schwierigen Lebensphasen kann auch für die begleitenden Fachkräfte zur Belastung werden. Umso wichtiger ist es, die Selbstfürsorge nicht zu vernachlässigen. Dazu dienen die Angebote im Kapitel *Seminare zur Selbstsorge*.

Einrichtungen, die Ihre Mitarbeitenden, zum Beispiel im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, unterstützen und die Qualität der Arbeit sichern möchten, finden dazu im Kapitel *Inhouse-Seminare* ein Angebot an Seminaren.

Selbstverständlich können alle Seminare zu gesonderten Konditionen auch im Einzelsetting gebucht werden. Ebenso können die Inhalte im Rahmen eines Inhouse-Seminars den besonderen Bedarfen Ihres Unternehmens angepasst werden. Sprechen Sie mich gerne an!

# Bildungsurlaub, Bildungsfreistellung



Viele der Seminare sind als Bildungsurlaub anerkannt, so dass Sie für Ihre Teilnahme bei Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin die Freistellung beantragen können. Sie haben in der Regel Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub im Jahr (gilt nicht für Bayern und Sachsen) bzw. zehn Tage innerhalb von zwei Jahren.

Es gibt keine bundesweit einheitlichen Regelungen für die Anerkennung von Veranstaltungen als Bildungsurlaub, sondern es gelten die jeweiligen Gesetze der Bundesländer. Den einzelnen Seminarbeschreibungen können Sie entnehmen, ob die Veranstaltung in Ihrem Bundesland als Bildungsveranstaltung anerkannt ist. Sollte Ihr Bundesland nicht aufgeführt sein: Manche ArbeitgeberInnen akzeptieren jedoch auch die Anerkennungen aus anderen Bundesländern.

Sollten Sie für Ihre Teilnahme an einem Seminar bei Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin die Freistellung beantragen wollen, für das im vorliegenden Seminarprogramm noch kein Hinweis bezüglich Ihres Bundeslandes vermerkt ist und die Anerkennungen aus anderen Bundesländern an Ihrer Arbeitsstelle nicht akzeptiert werden, sprechen Sie mich gerne an.

**In Hessen können Beschäftigte Bildungsurlaub auch für Veranstaltungen beantragen, die nach dem Bildungsurlaubs- bzw. Bildungsfreistellungsgesetz eines anderen Bundeslandes anerkannt worden sind (§ 10 Abs. 4 HBUG).** Eine gesonderte Anerkennung durch die hessische Anerkennungsbehörde ist dann entbehrlich. Ausschlaggebend für hessische Arbeitgebende ist in diesen Fällen die Anerkennungsbestätigung des anderen Bundeslandes.

# Möglichkeiten der finanziellen Förderung



## Die Bildungsprämie (Bundesministerium für Bildung und Forschung)

Wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen unter 20.000€ (40.000€ bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt, können Sie den Prämiegutschein erhalten. Auch Berufsrückkehrende und Mütter/Väter in Elternzeit können den Prämiegutschein bekommen. Ausführliche Infos dazu finden Sie hier: [https://www.bmbf.de/pub/Hol\\_dir\\_deine\\_Bildungspraemie.pdf](https://www.bmbf.de/pub/Hol_dir_deine_Bildungspraemie.pdf)

Mit dem Prämiegutschein übernimmt der Bund 50% Ihrer Weiterbildungskosten, maximal 500€ im Jahr. Sie können den Prämiegutschein unbürokratisch und schnell in einem Beratungsgespräch (kostenlose Info-Hotline 0800 2623 000) erhalten. Der Gutschein muss vor dem Besuch der Veranstaltung ausgestellt werden.

## Steuerlich absetzbar

Fortbildungskosten können - einschließlich der für Anreise und Übernachtung anfallenden Kosten und Verpflegungsmehraufwand - als „Werbungskosten“ in der Einkommenssteuererklärung abgesetzt werden.

# Weiterbildungen Entspannung und Stressbewältigung



Als Fachkraft im Sozial- oder Gesundheitswesen begleiten, unterstützen und beraten Sie Menschen meist in schwierigen Lebensphasen. Wie Menschen mit Belastungen umgehen, hängt erheblich von der Qualität ihrer persönlichen Stresskompetenz ab. Mit den Weiterbildungen erweitern Sie Ihre Fachkompetenz im Bereich Entspannung und Stressmanagement. Sie lernen das jeweilige Entspannungsverfahren kennen und erfahren, wie Sie dieses Wissen nachhaltig an Ihre Klient\*innen bzw. Patient\*innen weitergeben.

## Anerkennung durch die Prüfstelle Prävention



Die nachfolgend aufgeführten Weiterbildungen zur Kursleitung für Entspannung und Stressmanagement können als Einweisung in das Präventionskurskonzept (Zusatzqualifikation) von der Prüfstelle für Prävention nach Vorliegen der persönlichen Voraussetzungen anerkannt werden.

Seit Januar 2021 werden für die Anerkennung der Grundqualifikation deutlich höhere Umfänge eingefordert. Voraussetzungen für die Anerkennung der Krankenkassen:

- **Eine ausreichende Grundqualifikation:**
  - handlungsfeldbezogener staatlich anerkn. Berufs- oder

### Studienabschluss

- **Zusätzlich:**
    - **fachwissenschaftliche,**
    - **fachpraktische** und
    - **fachübergreifende** Kompetenzen
- Im Handlungsfeld Stressmanagement und Entspannung sind das 720 Stunden. Diese können im Rahmen Ihres Studiums (max. 60%) und durch zusätzliche Qualifizierungsmaßnahmen (40%) an anerkannten Aus-/ Fort- und Weiterbildungsanbietern erworben worden sein. Es müssen 90 Zeitstunden fachpraktische Erfahrung enthalten sein.
- **Sie müssen eine Einweisung in das Präventionskurskonzept (Zusatzqualifikation) nachweisen. Diese können Sie durch die nachfolgend aufgeführten Weiterbildungen erwerben.**

Alle Informationen zu den seit 01.01.2021 gültigen Anforderungen finden Sie im [Leitfaden Prävention](#).

# Kursleitung Autogenes Training



**Autogenes Training (AT)** nach dem Berliner Arzt J.H.Schultz ist hierzulande der Klassiker unter den Entspannungstechniken. Es ist ein auf Autosuggestion basierendes Verfahren. Das Training hat zum Ziel, bewusst körperliche Entspannungsreaktionen auszulösen, so dass in Belastungssituationen Stressreaktionen reguliert und Erholungsphasen gezielt aktiviert werden können. Die positiven Effekte des AT, das eine Art Selbsthypnose darstellt, sind wissenschaftlich belegt.

**Als Kursleitung** vermitteln Sie den Übenden das Autogene Training. Sie leiten Entspannungseinheiten an und unterstützen die Teilnehmenden in den Reflexionsgesprächen bei der Behebung von Schwierigkeiten, so dass sie am Ende des Kurses in der Lage sind, sich gezielt und eigenständig in einen Zustand der Tiefenentspannung zu versetzen.

**Bildungsurlaub:** Dieses Seminar ist bisher in **Berlin, Brandenburg** und im **Saarland** als Bildungsurlaub anerkannt! Weitere Bundesländer auf Nachfrage.

## Inhalte

- Geschichte, Theorie und Praxis des Autogenen Trainings
- Grundlagen der Stresstheorie, psychophysischen Entspannungsreaktion
- Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten und Widerständen der Teilnehmenden
- Besonderheiten bei Kursen mit Kindern und Jugendlichen
- Kurs-Planung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
- Arbeiten mit Gruppen
- Eigenübungen
- Lehrprobe

**Teilnehmende** dieser Ausbildung sind die im GKV-Leitfaden Prävention genannten Berufsgruppen (Pädagog\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Physiotherapeut\*innen, Erzieher\*innen u.ä.).

**Methoden** die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Lektüre, Austausch, Lehrprobe

**Supervision** Die Kursteilnehmenden haben die Möglichkeit ihre ersten Erfahrungen als Kursleitung in einer nachfolgenden Gruppensupervision zu reflektieren und ggf. noch offene Fragen zu klären.

**Dauer** 3 Tage, 34 UE

**Termine** **05. - 07. Februar 2025 (Mittwoch bis Freitag)**  
jeweils 9 -17 Uhr, Lernzeit in den Abendstunden einplanen  
Bei einer Gruppengröße bis 5 TN reduziert sich die Seminarzeit.

**Ort** **Christina Knorr, Walter-Kolb-Straße 5-7, 60594 Frankfurt am Main**

**Kosten** **380€ p. P.** (inkl. 19% USt.), im Preis enthalten sind:  
Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen,  
Konzept für Präventionskurs (Kursaufbau), Zertifikat

**Gruppengröße** **max. sieben Teilnehmende**

**Zertifikat** Kursleitung Autogenes Training

# Kursleitung Progressive Muskelrelaxation



Mit der **Progressive Muskelrelaxation (PMR)** nach Jacobson, die auch Progressive Muskelentspannung (PME) genannt wird, wird die Tiefenentspannung durch gezieltes Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen erreicht. Mit der Zeit wird eine spürbare Entspannung der Muskulatur erzielt, die sich auch auf die Psyche überträgt.

**Als Kursleitung** vermitteln Sie den Übenden die PMR. Sie leiten Entspannungseinheiten an und unterstützen die Teilnehmenden in den Reflexionsgesprächen bei der Behebung von Schwierigkeiten, so dass sie am Ende des Kurses in der Lage sind, sich gezielt und eigenständig in einen Zustand der Tiefenentspannung zu versetzen.

**Bildungsurlaub:** Dieses Seminar ist bisher in **Schleswig-Holstein, Berlin, Brandenburg** und im **Saarland** als Bildungsurlaub anerkannt! Weitere Bundesländer auf Nachfrage.

## Inhalte

- Geschichte, Theorie und Praxis der Progressiven Muskelrelaxation
- Grundlagen der Stresstheorie, psychophysischen Entspannungsreaktion
- Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten + Widerständen der Teilnehmenden
- Besonderheiten bei Kursen mit Kindern und Jugendlichen
- Kurs-Planung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
- Eigenübungen
- Arbeiten mit Gruppen
- Lehrprobe

**Teilnehmende** dieser Ausbildung sind die im GKV-Leitfaden Prävention genannten Berufsgruppen (Pädagog\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Physiotherapeut\*innen, Erzieher\*innen u.ä.).

**Methoden** die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Lektüre, Austausch, Lehrprobe

**Supervision** Die Kursteilnehmenden haben die Möglichkeit ihre ersten Erfahrungen als Kursleitung in einer nachfolgenden Gruppensupervision zu reflektieren und ggf. noch offene Fragen zu klären.

**Dauer** 3 Tage, 34 Unterrichtseinheiten

**Termine** **02. - 04. April 2025 (Mittwoch bis Freitag)**  
jeweils 9-17 Uhr, Lernzeit in den Abendstunden einplanen  
Bei einer Gruppengröße bis 5 TN reduziert sich die Seminarzeit.

**Ort** **Christina Knorr, Walter-Kolb-Straße 5-7, 60594 Frankfurt am Main**

**Kosten** **380€ p. P.** (inkl. 19% USt.), im Preis enthalten sind:  
Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen,  
Konzept für Präventionskurs (Kursaufbau), Zertifikat

**Gruppengröße** **max. sieben Teilnehmende**

**Zertifikat** Kursleitung Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson



# Kursleitung Stressmanagement



Stressmanagementkurse vermitteln adäquate Methoden zur Verbesserung der instrumentellen, kognitiven und palliativ-regenerativen Stresskompetenz. Die Grundlage des Kurses bildet das Stressimpfungstraining des US-amerikanischen Psychotherapeuten Donald Meichenbaum. Er gilt als einer der Gründer der kognitiven Verhaltenstherapie.

**Als Kursleitung für Stressmanagement** beraten Sie Gruppen und Einzelpersonen zum Thema Stressbewältigung. Sie unterstützen beim Erarbeiten praktikabler Bewältigungsstrategien und deren Umsetzung. In der Ausbildung wird Ihnen eine Kombination aus theoretischem Wissen und umfangreicher Methodenkompetenz vermittelt, die Sie zur zielgruppengerechten Auswahl an Maßnahmen befähigt.

**Bildungsurlaub:** Dieses Seminar ist bisher in **Berlin, Brandenburg** und im **Saarland** als Bildungsurlaub anerkannt! Weitere Bundesländer auf Nachfrage.

## Inhalte

- Grundlagen der Stresstheorie, psychophysischen Entspannungsreaktion
- Kursplanung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
- Einsatz von Methoden/Techniken zur Stressvermeidung, Stressreduktion/-bewältigung auf der emotionalen, somatischen, kognitiven, behavioralen Ebene
- Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten, Widerständen der Teilnehmenden
- Eigenübungen
- Kurs-Planung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
- Arbeit mit Gruppen
- Lehrprobe

**Teilnehmende** dieser Ausbildung sind die im GKV-Leitfaden Prävention genannten Berufsgruppen (z.B. Studium der Sozialarbeit, Pädagogik, Medizin, Psychologie).

**Methoden** die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Lektüre, Austausch, Lehrprobe

**Supervision** Die Kursteilnehmenden haben die Möglichkeit ihre ersten Erfahrungen als Kursleitung in einer nachfolgenden Gruppensupervision zu reflektieren und ggf. noch offene Fragen zu klären.

**Dauer** 3 Tage, 34 Unterrichtseinheiten

**Termine** **25. - 27. Juni 2025 (Mittwoch bis Freitag)**  
jeweils 9-17 Uhr, Lernzeit in den Abendstunden einplanen  
Bei einer Gruppengröße bis 5 TN reduziert sich die Seminarzeit.

**Ort** **Christina Knorr, Walter-Kolb-Straße 5-7, 60594 Frankfurt am Main**

**Kosten** **380€ p. P.** (inkl. 19% USt.), im Preis enthalten sind:  
Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen,  
Konzept für Präventionskurs (Kursaufbau), Zertifikat

**Gruppengröße** **max. sieben Teilnehmende**

**Zertifikat** **Kursleitung Stressmanagement**

# Kursleitung Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche



Auch Kinder und Jugendliche leiden unter Stress. Sie zeigen dies z.B. durch Unruhe, Unkonzentriertheit, Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten. Neben Ihrer Aufgabe, die Kinder, Jugendlichen und Familien bei der Reduzierung möglicher Ursachen (familiäre Konflikte, Über-/Unterforderung u. a.) zu unterstützen, bieten Sie durch den Einsatz von Entspannungstechniken Entlastung bei der Stressbewältigung.

**In dieser Ausbildung** erwerben Sie fundierte Kenntnisse für die Planung, den Aufbau und die Durchführung von alters- und entwicklungsgerechten Entspannungskursen für Kinder und Jugendliche. Neben dem altersgerechten Einsatz des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation lernen Sie weitere geeignete Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche kennen und erfahren mehr über die Besonderheiten bei der Vermittlung an Kinder und Jugendliche.

**Bildungsurlaub:** Dieses Seminar ist bisher in **Berlin, Brandenburg** und im **Saarland** als Bildungsurlaub anerkannt! Weitere Bundesländer auf Nachfrage.

## Inhalte

- Autogenes Training/Progressive Muskelrelaxation mit Kindern/Jugendlichen
- Fantasiereisen, meditative Spiele, Stilleübungen, Atemspiele, Mandalas
- Spiele zur Förderung der Körperwahrnehmung
- methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit
- Arbeit mit Zielgruppen: Vorschulkinder, Jugendliche, Schulklassen, Eltern-Kind-Gruppen
- Kurs-Planung, Entwicklung und Durchführung von Seminaren
- Eigenübungen
- Lehrprobe

**Teilnehmende** dieser Ausbildung sind die im GKV-Leitfaden Prävention genannten Berufsgruppen (der Pädagogik, Medizin und Therapie).

**Methoden** die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Lektüre, Austausch, Lehrprobe

**Dauer** 2 Tage, 18 Unterrichtseinheiten

**Termine** **23. + 24. Juni 2025 (Montag und Dienstag)**  
jeweils 9-17 Uhr, Lernzeit in den Abendstunden einplanen  
Bei einer Gruppengröße bis 5 TN reduziert sich die Seminarzeit.

**Ort** **Christina Knorr, Walter-Kolb-Straße 5-7, 60594 Frankfurt am Main**

**Kosten** **260€ p. P.** (inkl. 19% USt.), im Preis enthalten sind:  
Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen,  
Konzept für Präventionskurs (Kursaufbau), Zertifikat

**Gruppengröße** **max. sieben Teilnehmende**

**Zertifikat** Kursleitung Entspannungstraining für Kinder/Jugendliche.

**Voraussetzung** ist das Zertifikat Kursleitung Autogenes Training oder Kursleitung Progressive Muskelrelaxation

# Entspannungspädagog\*in



Mit dieser Weiterbildung erhalten Sie umfassende Kenntnisse im Bereich Entspannung und Stressmanagement für alle Altersgruppen.

Dieses Seminar setzt sich aus den vier Modulen Kursleitung Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Stressmanagement und Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche zusammen.

**Bildungsurlaub:** Dieses zehntägige Seminar ist bisher in **Berlin, Brandenburg** und im **Saarland** als Bildungsurlaub anerkannt! Weitere Bundesländer auf Nachfrage.

## Inhalte

Die Inhalte dieser Weiterbildung entsprechen den Beschreibungen der Kurse:

- Kursleitung Autogenes Training
- Kursleitung Progressive Muskelrelaxation
- Kursleitung Stressmanagement
- Kursleitung Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche

**Teilnehmende** dieser Ausbildung sind die im GKV-Leitfaden Prävention genannten Berufsgruppen (z.B. Studium der Sozialarbeit, Pädagogik, Medizin, Psychologie).

**Methoden** die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Lektüre, Austausch, Lehrprobe

**Supervision** Die Kursteilnehmenden haben die Möglichkeit ihre ersten Erfahrungen als Kursleitung in einer nachfolgenden Gruppensupervision zu reflektieren und ggf. noch offene Fragen zu klären.

**Dauer** 10 Tage, 100 Unterrichtseinheiten

**Termine** **14. - 18. Juli 2025 (Mo.-Fr.) (Teil 1) und**  
**15. - 19. September 2025 (Mo.-Fr.) (Teil 2)**  
jeweils 9-17 Uhr, Lernzeit in den Abendstunden einplanen  
Bei einer Gruppengröße bis 5 TN reduziert sich die Seminarzeit.

**Ort** **Christina Knorr, Walter-Kolb-Straße 5-7, 60594 Frankfurt am Main**

**Kosten** **1260 € p. P.** (inkl. 19% USt.), im Preis enthalten sind:  
Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen,  
Konzepte für Präventionskurse (Kursaufbau), Zertifikate

**Gruppengröße** **max. sieben Teilnehmende**

**Zertifikate** **Entspannungspädagog\*in**  
Kursleitung Autogenes Training  
Kursleitung Progressive Muskelrelaxation  
Kursleitung Multimodales Stressmanagement  
Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche

# Stressmanagement-Trainer\*in

## Stressmanagement und Autogenes Training



Dieses Seminar setzt sich aus den beiden Modulen Stressmanagement und Autogenes Training zusammen.

Auf Grundlage des Stressimpfungstrainings nach Donald Meichenbaum (einer der Gründer der kognitiven Verhaltenstherapie) lernen Sie adäquate Methoden zur Verbesserung der instrumentellen, kognitiven und palliativ-regenerativen Stresskompetenz kennen und einzusetzen.

Darüber hinaus erlernen Sie die Entspannungsmethode Autogenes Training selbst anzuwenden und als Trainer\*in zu vermitteln.

**Bildungsurlaub:** Dieses Seminar ist bisher in **Berlin, Brandenburg** und im **Saarland** als Bildungsurlaub anerkannt! Weitere Bundesländer auf Nachfrage.

### Inhalte

- Stressimpfungstraining nach dem Psychotherapeuten Donald Meichenbaum
- Einsatz von Methoden/Techniken zur Stressvermeidung, Stressreduktion/-bewältigung auf der emotionalen, somatischen, kognitiven, behavioralen Ebene
- Geschichte, Theorie und Praxis des Autogenen Trainings
- Grundlagen der Stresstheorie, psychophysischen Entspannungsreaktion
- Kursplanung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
- Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten, Widerständen der Teilnehmenden
- Eigenübungen
- Kurs-Planung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
- Arbeit mit Gruppen
- Lehrprobe

**Teilnehmende** dieser Ausbildung sind die im GKV-Leitfaden Prävention genannten Berufsgruppen (z.B. Studium der Sozialarbeit, Pädagogik, Medizin, Psychologie).

**Methoden** die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Lektüre, Austausch, Lehrprobe

**Supervision** Die Kursteilnehmenden haben die Möglichkeit ihre ersten Erfahrungen als Kursleitung in einer nachfolgenden Gruppensupervision zu reflektieren und ggf. noch offene Fragen zu klären.

**Dauer** 5 Tage, 50 Unterrichtseinheiten

**Termine** **12. – 16. Mai 2025 (Mi.- Fr.)**  
jeweils 9-17 Uhr, Lernzeit in den Abendstunden einplanen  
Bei einer Gruppengröße bis 5 TN reduziert sich die Seminarzeit.

**Ort** **Christina Knorr, Walter-Kolb-Straße 5-7, 60594 Frankfurt am Main**

**Kosten** **570 € p. P.** (inkl. 19% USt.), im Preis enthalten sind:  
Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen,  
Konzepte für Präventionskurse (Kursaufbau), Zertifikate

**Gruppengröße** **max. sieben Teilnehmende**

**Zertifikate** **Stressmanagement-Trainer\*in**  
Kursleitung Multimodales Stressmanagement  
Kursleitung Autogenes Training

# Stressmanagement-Trainer\*in

## Stressmanagement und Progressive Muskelrelaxation



Dieses Seminar setzt sich aus den beiden Modulen Stressmanagement und Autogenes Training zusammen.

Auf Grundlage des Stressimpfungstrainings nach Donald Meichenbaum (einer der Gründer der kognitiven Verhaltenstherapie) lernen Sie adäquate Methoden zur Verbesserung der instrumentellen, kognitiven und palliativ-regenerativen Stresskompetenz kennen und einzusetzen.

Darüber hinaus erlernen Sie die Entspannungsmethode Autogenes Training selbst anzuwenden und als Trainer\*in zu vermitteln.

**Bildungsurlaub:** Dieses Seminar ist bisher in **Berlin, Brandenburg** und im **Saarland** als Bildungsurlaub anerkannt! Weitere Bundesländer auf Nachfrage.

### Inhalte

- Stressimpfungstraining nach dem Psychotherapeuten Donald Meichenbaum
- Einsatz von Methoden/Techniken zur Stressvermeidung, Stressreduktion/-bewältigung auf der emotionalen, somatischen, kognitiven, behavioralen Ebene
- Geschichte, Theorie und Praxis des Autogenen Trainings
- Grundlagen der Stresstheorie, psychophysischen Entspannungsreaktion
- Kursplanung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
- Umgang mit Schwierigkeiten, Ängsten, Widerständen der Teilnehmenden
- Eigenübungen
- Kurs-Planung, Entwicklung/Durchführung von Seminaren
- Arbeit mit Gruppen
- Lehrprobe

**Teilnehmende** dieser Ausbildung sind die im GKV-Leitfaden Prävention genannten Berufsgruppen (z.B. Studium der Sozialarbeit, Pädagogik, Medizin, Psychologie).

**Methoden** die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Lektüre, Austausch, Lehrprobe

**Supervision** Die Kursteilnehmenden haben die Möglichkeit ihre ersten Erfahrungen als Kursleitung in einer nachfolgenden Gruppensupervision zu reflektieren und ggf. noch offene Fragen zu klären.

**Dauer** 5 Tage, 50 Unterrichtseinheiten

**Termine** **13. – 17. Oktober 2025 (Mo. – Fr.)**  
jeweils 9-17 Uhr, Lernzeit in den Abendstunden einplanen  
Bei einer Gruppengröße bis 5 TN reduziert sich die Seminarzeit.

**Ort** **Christina Knorr, Walter-Kolb-Straße 5-7, 60594 Frankfurt am Main**

**Kosten** **570 € p. P.** (inkl. 19% USt.), im Preis enthalten sind:  
Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen,  
Konzepte für Präventionskurse (Kursaufbau), Zertifikate

**Gruppengröße** **max. sieben Teilnehmende**

**Zertifikate** **Stressmanagement-Trainer\*in**  
Kursleitung Multimodales Stressmanagement  
Kursleitung Progressive Muskelrelaxation

# Entspannungstrainer\*in

Autogenes Training und Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche



Auch Kinder und Jugendliche leiden unter Stress. Sie zeigen dies z.B. durch Unruhe, Unkonzentriertheit, Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten. Neben Ihrer Aufgabe, die Kinder, Jugendlichen und Familien bei der Reduzierung möglicher Ursachen (familiäre Konflikte, Über-/Unterforderung u. a.) zu unterstützen, bieten Sie durch den Einsatz von Entspannungstechniken Entlastung bei der Stressbewältigung.

**In dieser Ausbildung** erwerben Sie fundierte Kenntnisse für die Planung, den Aufbau und die Durchführung von alters- und entwicklungsgerechten Entspannungskursen für Kinder und Jugendliche. Neben dem altersgerechten Einsatz des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation lernen Sie weitere geeignete Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche kennen und erfahren mehr über die Besonderheiten bei der Vermittlung an Kinder und Jugendliche.

**Bildungsurlaub:** Dieses Seminar ist bisher in **Berlin, Brandenburg** und im **Saarland** als Bildungsurlaub anerkannt! Weitere Bundesländer auf Nachfrage.

## Inhalte

- Autogenes Training/Progressive Muskelrelaxation mit Kindern/Jugendlichen
- Fantasiereisen, meditative Spiele, Stilleübungen, Atemspiele, Mandalas
- Spiele zur Förderung der Körperwahrnehmung
- methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit
- Arbeit mit Zielgruppen: Vorschulkinder, Jugendliche, Schulklassen, Eltern-Kind-Gruppen
- Kurs-Planung, Entwicklung und Durchführung von Seminaren
- Eigenübungen
- Lehrprobe

**Teilnehmende** dieser Ausbildung sind die im GKV-Leitfaden Prävention genannten Berufsgruppen (der Pädagogik, Medizin und Therapie).

**Methoden** die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Lektüre, Austausch, Lehrprobe

**Dauer** 5 Tage, 50 Unterrichtseinheiten

**Termine** **10 – 14. November 2025 (Mo. – Fr.)**  
jeweils 9-17 Uhr, Lernzeit in den Abendstunden einplanen  
Bei einer Gruppengröße bis 5 TN reduziert sich die Seminarzeit.

**Ort** **Christina Knorr, Walter-Kolb-Straße 5-7, 60594 Frankfurt am Main**

**Kosten** **570 € p. P.** (inkl. 19% USt.), im Preis enthalten sind:  
Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen,  
Konzepte für Präventionskurse (Kursaufbau), Zertifikate

**Gruppengröße** **max. sieben Teilnehmende**

**Zertifikate** Entspannungstrainerin  
Kursleitung Entspannungstraining für Kinder/Jugendliche  
Kursleitung Autogenes Training

# Entspannungstrainer\*in

Progressive Muskelrelaxation und Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche



Auch Kinder und Jugendliche leiden unter Stress. Sie zeigen dies z.B. durch Unruhe, Unkonzentriertheit, Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten. Neben Ihrer Aufgabe, die Kinder, Jugendlichen und Familien bei der Reduzierung möglicher Ursachen (familiäre Konflikte, Über-/Unterforderung u. a.) zu unterstützen, bieten Sie durch den Einsatz von Entspannungstechniken Entlastung bei der Stressbewältigung.

**In dieser Ausbildung** erwerben Sie fundierte Kenntnisse für die Planung, den Aufbau und die Durchführung von alters- und entwicklungsgerechten Entspannungskursen für Kinder und Jugendliche. Neben dem altersgerechten Einsatz des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation lernen Sie weitere geeignete Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche kennen und erfahren mehr über die Besonderheiten bei der Vermittlung an Kinder und Jugendliche.

**Bildungsurlaub:** Dieses Seminar ist bisher in **Berlin, Brandenburg** und im **Saarland** als Bildungsurlaub anerkannt! Weitere Bundesländer auf Nachfrage.

## Inhalte

- Autogenes Training/Progressive Muskelrelaxation mit Kindern/Jugendlichen
- Fantasiereisen, meditative Spiele, Stilleübungen, Atemspiele, Mandalas
- Spiele zur Förderung der Körperwahrnehmung
- methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit
- Arbeit mit Zielgruppen: Vorschulkinder, Jugendliche, Schulklassen, Eltern-Kind-Gruppen
- Kurs-Planung, Entwicklung und Durchführung von Seminaren
- Eigenübungen
- Lehrprobe

**Teilnehmende** dieser Ausbildung sind die im GKV-Leitfaden Prävention genannten Berufsgruppen (der Pädagogik, Medizin und Therapie).

**Methoden** die zum Einsatz kommen: Vortrag, Eigenübung, Lektüre, Austausch, Lehrprobe

**Dauer** 5 Tage, 50 Unterrichtseinheiten

**Termine** **10. – 14. März 2025 (Mo. – Fr.)**  
jeweils 9-17 Uhr, Lernzeit in den Abendstunden einplanen  
Bei einer Gruppengröße bis 5 TN reduziert sich die Seminarzeit.

**Ort** **Christina Knorr, Walter-Kolb-Straße 5-7, 60594 Frankfurt am Main**

**Kosten** **570 € p. P.** (inkl. 19% USt.), im Preis enthalten sind:  
Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen,  
Konzept für Präventionskurs (Kursaufbau), Zertifikate

**Gruppengröße** **max. sieben Teilnehmende**

**Zertifikate** Entspannungstrainerin  
Kursleitung Entspannungstraining für Kinder/Jugendliche  
Kursleitung Progressive Muskelrelaxation

# Seminare zur Selbstsorge



Fachkräfte der Sozialen Arbeit wie auch im Gesundheitswesen übernehmen in der Regel ein hohes Maß an Verantwortung, Engagement und Fürsorge für ihre Klient\*innen bzw. Patient\*innen. Zudem erfordern diese Arbeitsfelder sehr viele psychosoziale und kommunikative Kompetenzen sowie ein umfangreiches aktuelles Fachwissen. Hinzu kommen Team- und Vernetzungsarbeit innerhalb und außerhalb der eigenen Institution.

Großes persönliches Engagement kann auf Dauer zu sinkender Motivation und steigender beruflicher Unzufriedenheit führen, z.B. wenn die Rahmenbedingungen nicht stimmen oder es an angemessener Anerkennung und Wertschätzung für das berufliche Handeln fehlt und auch, wenn Sie vergessen, auch für sich selbst zu sorgen.

Um in diesem Arbeitsfeld langfristig gesund und motiviert zu bleiben, gehört zur eigenen Professionalität neben fachlicher Kompetenz auch der fürsorgliche Umgang mit sich selbst.

Dazu finden Sie auf den folgenden Seiten ein Angebot an Seminaren. Hier geht es zum einen um Erholung und Entspannung, zum anderen um die Organisation des (Arbeits-)Alltags. Aber auch um die Reflexion der eigenen Bedürfnisse und Ziele.



# Standortbestimmung (inkl. GPOP®)

Gruppen-Coaching für Frauen



Dieses Seminar lädt ein kurz stehen zu bleiben, zu reflektieren und neue Impulse zu bekommen, wo die berufliche oder die persönliche Entwicklung hingehen kann. Wo stehe ich heute – und wohin will ich mich entwickeln? Nutze ich meine Ressourcen? Was ist für mich Erfolg? Oder auch: Wie vereinbare ich Beruf und Familie? Das sind Fragen, mit denen Sie sich Ihrer persönlichen und beruflichen Standortbestimmung annähern. Sie konkretisieren Ihre beruflichen Ziele und überprüfen, wie die eigenen Fähigkeiten und Interessen zu den Anforderungen der aktuellen Arbeit passen.

<b>Ziel</b>	Ein solides Fundament für Ihre persönliche Weiterentwicklung und die erfolgreiche Umsetzung Ihrer Zukunftspläne entwickeln.
<b>Methoden</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vortrag</li><li>• Persönlichkeits-/Potenzialanalyse (GPOP®)</li><li>• Einzel-, Paar- und Kleingruppenarbeit</li><li>• Erfahrungsaustausch</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die sich mit ihrem persönlichen Lebensentwurf auseinandersetzen und weiterentwickeln möchten.
<b>Bildungsurlaub</b>	Dieses Seminar ist bisher in <b>Berlin, Brandenburg</b> und im <b>Saarland</b> als Bildungsurlaub anerkannt! Weitere Bundesländer auf Nachfrage.
<b>Termine</b>	<b>07. – 08. November 2025 (Do. + Fr.)</b> , jeweils 9-17 Uhr
<b>Ort</b>	<b>Christina Knorr, Walter-Kolb-Straße 5-7, 60594 Frankfurt am Main</b>
<b>Kosten</b>	<b>270 € p. P.</b> (inkl. 19% USt.), im Preis enthalten sind: Seminar, Pausengetränke, Seminarunterlagen, GPOP®-Persönlichkeitsanalyse
<b>Gruppengröße</b>	<b>max. sieben Teilnehmende</b>
<b>Sonstiges</b>	inkl. GPOP®-Persönlichkeitsanalyse

# Supervision für Fachkräfte der Sozialen Arbeit



Supervision dient in der Sozialen Arbeit sowohl der Qualitätssicherung als auch Ihrer Gesundheit. Die meisten Pädagog\*innen, Sozialarbeiter\*innen und Erzieher\*innen haben Ihren Beruf aus Leidenschaft ergriffen. Um diese Freude und Leidenschaft beizubehalten - oder zurückzugewinnen - kann der Austausch mit anderen Fachkräften im Rahmen der Supervision hilfreich sein.

Sie setzen sich in den Sitzungen mit Ihrer beruflichen Rolle auseinander, geben und erhalten Feedback, reflektieren gemeinsam die eingebrachten Praxisfälle, nutzen das breite Wissen und die Erfahrung der Gruppe für persönliche Klärungsprozesse und entwickeln neue Perspektiven. Sie erhalten neue Impulse, schulen Ihre Wahrnehmung und erweitern Ihr Handlungsspektrum.

<b>Ziel</b>	Qualitätssicherung und Gesundheitsvorsorge
<b>Zielgruppe</b>	Fachkräfte der Sozialen Arbeit
<b>Termine</b>	<b>6. Oktober 2025 – 3. August 2026</b> jeweils 1. Montag im Monat, 16-18 Uhr, 10x
<b>Ort</b>	<b>Christina Knorr, Walter-Kolb-Straße 5-7, 60594 Frankfurt am Main</b>
<b>Kosten</b>	<b>380 € / p. P. (inkl. 19% USt.)</b>
<b>Gruppengröße</b>	<b>max. sieben Teilnehmende</b>



# Inhouse-Seminare



## Die maßgeschneiderte Weiterbildung

Seminare gibt es viele, aber keines passt optimal zum eigenen Bedarf - wenn Sie dieses Phänomen für Ihr Unternehmen kennen, könnte das Inhouse-Seminar die passende Lösung sein. Inhouse-Seminare ermöglichen ein passgenaues Angebot für Ihre Mitarbeiter\*innen. Inhouse-Seminare sind auch eine gute Lösung, wenn die Mitarbeiter\*innen nur in einem ganz bestimmten Zyklus für Weiterbildung zur Verfügung stehen.

Gerne analysiere ich gemeinsam mit Ihnen am Telefon oder in einem persönlichen Gespräch Ziele, Inhalt, Umfang und Zeitpunkt eines Trainings. Anschließend erstelle ich Ihnen ein unverbindliches Angebot, das die wesentlichen inhaltlichen und finanziellen Rahmendaten enthält. Wenn Ihnen das Angebot zusagt, freue ich mich auf die Zusammenarbeit.

Die Gesamtkosten für ein Inhouse-Training hängen vor allem von der Anzahl an Trainingstagen ab.

Selbstverständlich können Sie auch alle anderen in diesem Programm aufgeführten Veranstaltungen als Inhouse-Seminar buchen - mit genau den Anpassungen und Erweiterungen, die den Erfordernissen in Ihrem Haus entsprechen. Sollte also die Beschreibung nicht ganz Ihren Vorstellungen entsprechen wird das Konzept entsprechend Ihren Wünschen modifiziert.

Die nachfolgenden Seminare sind Angebote für Unternehmen oder auch Gruppen.

# Kollegiale Beratung

Implementierung der Beratungsmethode



Kollegiale Beratung ist eine wirksame Methode, mit der Sie sich in Ihrem Team wechselseitig zu schwierigen Fragen des Berufsalltags beraten und Lösungen für problematische Situationen in der Arbeit entwickeln. Durch die Kollegiale Beratung stärken Sie Ihre Kooperation, fördern eine Unterstützungskultur, reduzieren berufliche Belastungen, sichern und steigern die Arbeitsqualität und entwickeln Ihr professionelles Handeln weiter.

- Inhalt**
- Grundlagen der kollegialen Beratung (Ablauf, Rollen, Phasen)
  - Grundlagen der Beratungsmethode
  - praktische Umsetzung/Bearbeitung von Praxisfällen
  - verschiedene Beratungsmodulare
  - Erfahrungsaustausch und Klärung offener Fragen
- Ziel** Das Team erlernt die Technik *Kollegiale Beratung* als qualitativ hochwertiges Werkzeug eigenständig zur internen Beratung einzusetzen.
- Methoden**
- Vortrag
  - Praktische Umsetzung
  - Erfahrungsaustausch und Diskussion
- Zielgruppe** Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich mit ihrem persönlichen Lebensentwurf auseinandersetzen und persönlich weiterentwickeln möchten.
- Dauer** 3 x 180 Minuten (entsprechend Ihres Besprechungsintervalls, z.B. 14-täglich)  
2 x je 120 Minuten jeweils im Abstand von drei Monaten
- Ort** nach Vereinbarung
- Kosten** nach Vereinbarung
- Gruppengröße** max. zehn Teilnehmende
- Sonstiges** Die erfolgreiche Implementierung des Beratungsformats Kollegiale Beratung setzt im Team einen vertrauensvollen Umgang und die Bereitschaft zum offenen Austausch voraus.

# Multimodales Stressmanagement

anerkannt im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements gem. § 20 SGB V



Die Grundlage einer ausgewogenen Stresskompetenz bildet die persönliche Haltung, mit der Herausforderungen entgegengetreten wird, die Fähigkeit abzuschalten und sich zu entspannen und auf Instrumente zurückzugreifen, mit denen der (Berufs-) Alltag zielführend organisiert werden kann.

Im Kurs geht es um all das. Neben dem Entspannungstraining erlernen die Teilnehmenden hilfreiche Methoden aus dem Mentaltraining und dem Selbst-/Zeitmanagement.

- Ziel** Den Einsatz alltagstauglicher Instrumente kennen lernen, mit denen der (Arbeits-) Alltag stressfreier gestaltet werden kann.
- Methoden**
- Vortrag
  - praktische Übungen
  - Erfahrungsaustausch
  - Übungsaufträge für den (Arbeits-) Alltag zwischen den Sitzungen
- Zielgruppe** Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich mit ihrem persönlichen Lebensentwurf auseinandersetzen und persönlich weiterentwickeln möchten.
- Gruppengröße** max. 15 Teilnehmende
- Sonstiges** Zum Kurs erhalten die Teilnehmenden ein ausführliches Handout und Aufträge für die Zeit zwischen den Trainingseinheiten.

# Autogenes Training

anerkannt im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements gem. § 20 SGB V



Das Autogene Training ist gut erforscht. Entwickelt hat die Methode der Berliner Psychiater Professor Johannes H. Schultz in den 1920er Jahren. Er zeigte seinen Patientinnen und Patienten, wie sie Techniken der Hypnose für sich selbst anwenden konnten.

Autogenes Training entspannt nicht nur körperlich, es steigert auch die Konzentrationsfähigkeit, schafft einen klaren Kopf und hilft dabei, positiven Einfluss auf Körper und Geist zu nehmen.

**Ziel** Entspannung und Wohlbefinden

**Methoden**

- Vortrag
- praktische Übungen
- Erfahrungsaustausch
- Übungsaufträge für den (Arbeits-) Alltag zwischen den Sitzungen

**Zielgruppe** Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich mit ihrem persönlichen Lebensentwurf auseinandersetzen und persönlich weiterentwickeln möchten.

**Gruppengröße** max. 15 Teilnehmende

**Sonstiges** Das Autogene Training kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Besondere Kleidung ist nicht erforderlich.

# Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

anerkannt im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements gem. § 20 SGB V



Bei der PMR richten die Teilnehmenden Ihre Aufmerksamkeit auf ihre Muskulatur, sie nehmen die Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung bewusst wahr. Nach etwas Übung wird unnötig angespannte Muskulatur frühzeitig wahrgenommen und kann gezielt entspannt werden. Diese Entspannung überträgt sich auf die Psyche. Die Progressive Muskelentspannung hilft muskuläre Verspannungen zu lösen, beruhigt Herz und Kreislauf, lindert Schmerzen, senkt den Blutdruck, fördert einen guten Schlaf und hilft wieder zur Ruhe zu kommen.

<b>Ziel</b>	Entspannung und Wohlbefinden
<b>Methoden</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vortrag</li><li>• praktische Übungen</li><li>• Erfahrungsaustausch</li><li>• Übungsaufträge für den (Arbeits-) Alltag zwischen den Sitzungen</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich mit ihrem persönlichen Lebensentwurf auseinandersetzen und persönlich weiterentwickeln möchten.
<b>Gruppengröße</b>	<b>max. 15 Teilnehmende</b>
<b>Sonstiges</b>	Die Progressive Muskelrelaxation kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Besondere Kleidung ist nicht erforderlich.

# Anmeldung

Ich melde mich für folgende Veranstaltung (Seminartitel + Datum) an:

Vorname: \_\_\_\_\_ Nachname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Anmerkungen: \_\_\_\_\_

---

## Teilnahmebedingungen

### Anmeldung

Die Anmeldung ist persönlich, telefonisch oder schriftlich möglich. Nach der Anmeldung erhalten Sie ein Schreiben mit der Bankverbindung und der Aufforderung, den Teilnahmebetrag (Ratenzahlung möglich) zu überweisen. Sobald der vereinbarte Betrag eingegangen ist, gilt der Platz als für Sie reserviert. Sie erhalten eine schriftliche verbindliche Anmeldebestätigung. Der Restbetrag ist spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn zu zahlen.

### Rücktritt

Bei Rücktritt bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird die Gebühr vollständig zurückerstattet. Bei einem Rücktritt zwischen zwei und vier Wochen vor Kursbeginn ist die Hälfte der Kursgebühr fällig und bei einem Rücktritt innerhalb von 14 Tagen vor Seminarbeginn müssen die vollen Kursgebühren gezahlt werden, sollte der Platz nicht neu vergeben werden können.

### Verantwortung + Haftung

Die Teilnahme an allen Einzel- und Gruppensitzungen erfolgt auf eigene Verantwortung und ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Therapie. *Christina Knorr – Coaching, Supervision, Entspannung* haftet weder für Schäden die auf der An- oder Heimreise noch für solche, die während der Veranstaltung entstehen. Gerichtsstand ist Frankfurt am Main.

Sollte ein Kurs nicht zustande kommen, wird er spätestens eine Woche (bei Wochenkursen zwei Wochen) vor eigentlichem Beginn abgesagt, die Kursgebühr wird vollständig erstattet. Schadensersatzansprüche können nicht geltend gemacht werden.

**Ich erkenne die Teilnahmebedingungen an. Die Informationen zum Datenschutz**  
(<https://www.christinaknorr.de/datenschutz-impressum/>) **habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an.**

**Hiermit melde ich mich zur o. g. Veranstaltung an.**

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_