

# Ausbildung zum Stressregulationstherapeuten

**Stress regulieren und Resilienz stärken –  
für Dich und deine Patienten**

Durchführung bei HEFA health & performance in Köln

## DIE TERMINE

**Modul 1: 10.-12.10.25**

**Modul 2: 21.-23.11.25**

**Modul 3: 16.-18.01.26**

Fr. – So. 10.00 - 18.30 inkl. 90 Min Mittagspause

# Stress regulieren und Resilienz stärken – für Dich und deine Patienten

Lerne an drei Wochenenden\*, deinen eigenen Stress zu regulieren, einen gesunden Lebensstil umzusetzen und gute Selbstfürsorge zu praktizieren. Nach der Selbsterfahrung erlernst du alle Tools und Techniken, um diese auch deinen Patienten zu vermitteln. Du bist nicht in einer Praxis tätig sondern würdest gerne den Kurs für dich, deine Mitmenschen oder auch weitere Klientengruppen absolvieren? Dann bist auch Du genau richtig!

In einer kleinen Gruppe von maximal 25 Teilnehmern werden die Kursinhalte in ruhiger und wertschätzender Atmosphäre intensiv behandelt. Neben theoretischen Einheiten wird das Wissen durch viele wiederkehrende praktische Übungen und Aufgaben vertieft. Dabei kommt die Mind-Body-Medizin, Elemente aus dem systemischen Coaching und aus MBSR-Programmen zum Einsatz.

Wir freuen uns auf dich!



## Kursleitung

### Helen Mau

Helen ist Systemischer Coach und Coach-Ausbilderin, Achtsamkeitstrainerin und Yogalehrerin in ihrem Studio HEFA in Köln. Sie ist ausgebildete Lehrtrainerin und gefragte Rednerin über Stressregulation und mentale Gesundheit. Seit 10 Jahren bietet sie neben dem auch Einzelcoachings an.

## Mitstreiterin

### Dr. med. Claudia Wendt

Claudia arbeitet als Ärztin in ihrer Privatpraxis in Essen mit regulativer und funktioneller Medizin und hält zu diesen Themen auch regelmäßig Vorträge. Sie ist ausgebildete Instruktoren für Mind-Body-Medizin und bietet hierzu seit 10 Jahren Kurse zur Stressbewältigung im Einzelcoaching an.

\*) Fr. – So. 10.00 -18.30 Uhr inkl. 90 Min Mittagspause

# Deine Vorteile

---

- Kombination verschiedener Ansätze (Fachübergreifend)
- Kleingruppen
- schnelle und intensive Ausbildung
- Anwendbarkeit
- Fachexpertise
- Messbarkeit mit der VNS Analyse/ „Stress EKG“

# Die Ziele

---

- eigene verbesserte Stress- und Emotionsregulation für einen gelassenen Arbeitsalltag und ein zufriedenes Privatleben
- erweitertes Angebot für Patienten, die etwas für ihre mentale Gesundheit tun wollen
- schnelle Hilfsangebote für Patienten
- Tools die leicht zu erlernen sind
- bessere Therapieerfolge bei den Patienten:  
Psychoneuroimmunologie

# Unsere Inhalte

---

**Kurs 1** | Die Grundlagen von Stress und Stressregulation sowie Selbsterfahrung sammeln und Selbstreflexion erlernen.

**Kurs 2** | Entspannungsverfahren selber anleiten lernen und ganzheitliche Methoden anwenden.

**Kurs 3** | Mental Health – Zugang zur Emotionalität und Anwendbarkeit in der eigenen Praxis.

Abschließend eine Überprüfung der thematischen Inhalte und Hintergründe aller 3 Kurs-Einheiten.

**Von der Selbsterfahrung zur Umsetzung und schließlich zur sicheren Vermittlung an die Patienten – eine Ausbildung für bessere Therapieerfolge und mehr Freude bei der täglichen Arbeit!**

**Der Ausbildungsort**

# Herzlich Willkommen bei HEFA Health & Performance

**Lernen in entspannter Atmosphäre**

In der Lichtstraße 21 in Ehrenfeld (Köln) befindet sich unser Health Center auf 210 qm. Health & Performance als Philosophie für ein gesundes und ausgeglichenes Leben. Die ganzheitliche Arbeitsweise von HEFA health & performance basiert auf vier Säulen. Bewegung, Ernährung, Mindset und Regeneration sind die Schlüssel zu deinem Erfolg. Gesundheit ist eine Lebenseinstellung und Lebensaufgabe. Wir sensibilisieren Dich für ein nachhaltiges, bewussteres und gesünderes Leben. Bei der Ausbildung zum Stressregulationstherapeuten erfährst Du die Vielfältigkeit des Körpers bewusst und richtig einzusetzen und angemessen und nachhaltig zu optimieren. Ein gesunder Körper ist belastbar, flexibel und ausdauernd. Genau das wird in unserer Ausbildung vermittelt.



## VERANSTALTER

IGAF e.V.

Poststraße 45

D-38704 Liebenburg

Tel.: +49 5346 / 946 56 10 · Fax: +49 5346 / 946 56 09

[www.igafev.com](http://www.igafev.com) · [info@igafev.com](mailto:info@igafev.com)

## VERANSTALTUNGORT

HEFA health & performance

Lichtstr. 21

50825 Köln



## HOTEL/ÜBERNACHTUNG

Hotels in der Nähe:

Hotel Black

Vogelsanger Straße 282

50825 Köln

Tel.: +4922116934330

E-Mail [reservierung@blackcologne.de](mailto:reservierung@blackcologne.de)

B&B HOTEL Köln-City

Oskar-Jäger-Straße 115 , 50825 Köln, Deutschland

0221 1792590-0

[koeln-city@hotelbb.com](mailto:koeln-city@hotelbb.com)

# Ausbildung zum Stressregulationstherapeuten

Stress regulieren und Resilienz stärken -

Für Dich und deine Patienten

Durchführung bei HEFA health & performance, Köln

# ANMELDUNG

Fax: +49 5346 / 946 56 09 · E-Mail: [info@igafev.com](mailto:info@igafev.com)

## Ausbildungstermine

**Modul 1: 10.-12.10.25**

**Modul 2: 21.-23.11.25**

**Modul 3: 16.-18.01.26**

immer Fr. – So. 10.00 -18.30 inkl. 90 Min Mittagspause

### Ausbildungspreis:

Nicht-Mitglieder

**2.380,00 € inkl. MwSt.**

Mitglieder der IGAF

**2.330,00 € inkl. MwSt.**



QR-Code scannen

Im Preis inbegriffen:

- Teilnahme an allen drei Kursen
- Kaffeepausenverpflegung
- Wasser im Schulungsraum
- Ausbildungsunterlagen

Einzelkursbuchungen sind **NICHT** möglich.



**HIERMIT MELDE ICH MICH VERBINDLICH ZU ALLEN 3 KURSEINHEITEN AN!**

## IHRE DATEN (bitte in Druckschrift ausfüllen)

☐

Frau

☐

Herr

Titel/Name: .....

Vorname: .....

Institution/Praxis: .....

Straße: .....

PLZ, Ort: .....

Telefon: ..... Email: .....

Datum: ..... Unterschrift: .....

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die AGB und Stornierungsbedingungen der IGAF e. V. an. Diese sind unter [www.igafev.com/agb/](http://www.igafev.com/agb/) einzusehen. Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Die Rechnung geht Ihnen per E-Mail zu.

**Bitte überweisen Sie den Rechnungsbetrag bis 8 Wochen vor der ersten Kurseinheit.**