

Präventionsprinzip: Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)

HFA Kurskonzepte in diesem Bereich:

- ➔ [Autogenes Training](#),
- ➔ [Progressive Muskelrelaxation \(PMR\)](#),
- ➔ [Yoga](#)

Anbieterqualifikation

Anbieterqualifikation für Progressive Relaxation (PR) und Autogenes Training (AT)

Ab dem 1. Oktober 2020 gelten folgende Regelungen:

Zur Durchführung der Entspannungstrainings PR und AT kommen Fachkräfte mit folgenden Voraussetzungen in Betracht:

- Staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss mit einem Gesundheits- oder Sozialbezug mit Nachweis folgender Mindeststandards:

Kompetenz	Inhalt	Umfang
Fachwissenschaftliche Kompetenz	Pädagogik, Psychologie	180 h oder 6 ECTS
	Medizin	180 h oder 6 ECTS
Fachpraktische Kompetenz	Beratung, Training und Schulung sowie Selbsterfahrung und Einweisung in PR/AT	90 h oder 3 ECTS
Fachübergreifende Kompetenz	Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention	30 h oder 1 ECTS
Frei wählbar aus den o. g. Inhalten		150 h oder 5 ECTS
Gesamt		630 h oder 21 ECTS
ECTS: European Credit Transfer and Accumulation System. Europäisches System zur Übertragung und Akkumulierung von Studienleistungen. 1 ECTS entspricht einem Workload von 30 Zeitstunden. Die fachpraktische Kompetenz ist ausschließlich in Präsenzunterricht im Umfang von 90 Std. erwerbbar.		

Anbieterqualifikation für Hatha Yoga

Ab dem 1. Oktober 2020 gelten folgende Regelungen:

Hatha-Yoga wird in der Regel in einer eigenständigen Ausbildung erlernt. Daher können für den Nachweis der Mindeststandards alle auf Hatha-Yoga bezogenen Module sowie die weiteren Kompetenzen – unter Berücksichtigung der mit dem Berufs- oder Studienabschluss nachgewiesenen fachwissenschaftlichen Kompetenz – außerhalb des staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschlusses erworben worden sein. Die Ausbildungsdauer muss mindestens zwei Jahre betragen.

Anbieterinnen und Anbieter, die die Mindeststandards erfüllen und einen staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss ohne Bezug zu den fachwissenschaftlichen Kompetenzen haben oder keinen staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss besitzen, können als Kursleitende anerkannt werden, wenn sie mindestens 200 Std. Kursleitererfahrung nachweisen.