AquaRelax

Prävention · Rehabilitation · medical Wellness





Institut für Aquatische Körperarbeit Sachsen

Untere Bärenloherstraße 8a 08645 Bad Elster Tel.: 037437/53296 Mobil: 0171/3740313 info@iaka-sachsen.de

Leitung: Oliver Möhwald

www.iaka-sachsen.de

AquaRelax



Die Leichtigkeit des Seins genießen

Entspannen, Erholen und Kraft tanken in der Wärme des 34℃ - 36 ℃ warmen Wassers. Eingehüllt und geborgen, schwerelos Schweben, fließende Bewegung, Getragen sein –

mit Massage, Gelenkmobilisation und Dehnungen vermittelt **AquaRelax** dem Klienten eine besonders angenehme Form der Tiefenentspannung mit einem hohen Maß an Wohlbefinden.

<u>AquaRelax – Prävention · Rehabilitation · medical Wellness</u>

für den Körper

- Entlastung der Wirbelsäule, der Gelenke und der Muskulatur
- Verbesserung von Bewegungsradius und Koordination
- Intensivierung der Durchblutung und des Stoffwechsels
- Vertiefung der Atmung
- Schmerzreduktion

für die Psyche

- Tiefe Entspannung und nachhaltiger Stressabbau
- Sensibilisierung der K\u00f6rperwahrnehmung und der Sinne
- Zentrierung und Ausgeglichenheit
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Wecken von Lebensfreude, Vitalität und Zufriedenheit

AquaRelax fördert das körperliche, soziale und psychische Wohlbefinden

AquaRelax schafft einen Raum der Begegnung und des Miteinanders

AquaRelax ist eine der wirkungsvollsten Methoden der Tiefenentspannung, die es gibt

Zentrale Inhalte der Ausbildung zum AquaRelax Trainer (ART+Kompakt)

Die **Grundstufe** vermittelt Ihnen einen Einblick und Basiswissen in die unterschiedlichen Methoden: AquaRelax, Watsu und Wata.

Unser Leitgedanke heißt: Erleben- Erlernen- Anwenden

In der AquaRelax Aufbaustufe wird ein in sich klar aufgebauter Ablauf erlernt. Das praxisnahe Anwenden von AquaRelax mit unterschiedlichen Menschen erfordert, ob Einzeln oder in der Gruppe, eine individuelle Herangehensweise. Unser Ziel ist, das Sie nach Abschluss der Ausbildung eine qualitativ hochwertige Behandlung geben können. Das fundierte Wissen über differenzierte Bewegungen und vielfältige Anwendungsmöglichkeiten der Aufbaustufe verhilft Ihnen zu Kompetenz und Sicherheit. Wir etablieren einen Fundus an Technik mit welchem Sie AquaRelax optimal in Ihrem beruflichen Umfeld integrieren können.

Bis zur **AquaRelax Supervision** mit Abschlussprüfung haben Sie genug Zeit, um Erlerntes in Theorie und Praxis zu wiederholen und zu festigen. Bevor Sie die eigentliche Prüfung absolvieren, wiederholen wir gemeinsam Das Erlernte. Unser professionelles Feedback soll Sie unterstützen, vertrauensvoll die Prüfungssituation zu meistern.

Die **Zertifizierung** zum **AquaRelax Trainer** befähigt zur Durchführung von **AquaRelax** Einzelanwendung ebenso wie Gruppenangeboten im warmen Wasser. Bei entsprechender Grundausbildung können **AquaRelax** - Präventionskurse gemäß der Voraussetzungen der Krankenkassen nach §20, Abs. 1 SGB V anerkannt und bis zu 90% erstattet werden.

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung **ART+Kompakt** hat der **AquaRelax Trainer** die Möglichkeit, alle anderen Ausbildungswege in verkürzter Form zu absolvieren.

- Watsu Wellness Praktizierender
- Watsu Praktizierender
- Wata Praktizierender
- Aquatic bodyworker



Mobilisation der Schulter

AquaRelax Trainer (ART+Kompakt)

Ausbildungsstruktur

Zielgruppe:

Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, medizinischer Bademeister, Masseure, Krankengymnasten, Psychologen, Psychotherapeuten, Körpertherapeuten, Heilpädagogen, Gesundheitspädagogen, Sportlehrer, Gymnastiklehrer, Hebammen, Heilpraktiker, Wellness Trainer und Watsu/Wata Praktizierende

Aufbau:

Grundstufe AquaRelax Aufbaustufe I AquaRelax Aufbaustufe II

fünf Einzelsitzungen nehmen 5 Std. = 6,6 UE zehn protokollierte Einzel Übungssitzungen geben 10 Std. = 13,3 UE fünf protokollierte Gruppenübungssitzungen geben 7,5 Std. = 10 UE

22,5 Std. = 30 UE

1. Grundstufe

Einführung und Basisseminar
Einzelsitzung mit und ohne PoolNoodle und Kissen
52,5 Std. = 70 UE
Einzel- und Gruppenerfahrung über und unter Wasser
mit AquaRelax, Watsu und Wata

2. AquaRelax Aufbaustufe I

differenzierte Einzelsitzung mit PoolNoodle und Kissen 30 Std. = 40 UE

3. AquaRelax Aufbaustufe II

Gruppenarbeit mit PoolNoodle und Kissen 30 Std. = 40 UE Abschlussprüfung und Zertifizierung

Gesamtstundenzahl 135 Std. = 180 UE



Eine der Ausbildungsgruppen von 2007

Inhalte

Voraussetzungen: Eine Einzelsitzung vor Beginn der Grundstufe, vier weitere innerhalb oder zwischen den einzelnen Ausbildungsstufen

52,5 Std. = 70 UE

Grundstufe

Die Einzelsitzung mit und ohne PoolNoodle und Kissen Einzel- und Gruppenerfahrung über und unter Wasser Die Basisbewegungen der Methoden AquaRelax und Watsu Intensive Selbsterfahrung mit AquaRelax, Wata und Watsu

Schwerpunkte im Wasser:

- Aktive Bewegungsübungen und Dehnungen
- Begegnungsspiele über und unter Wasser
- Start und Schluss mit PoolNoodle und Kissen
- die Basisbewegungen von AquaRelax und Watsu
- AquaRelax & Klangmassage
- Atem- und Bewegungskoordination
- Der Start und der Schluss ohne Schwimmhilfen
- Die Lagerung des Kopfes
- Kinesiologische Ausgleichsübungen
- Interaktive Kleingruppenarbeit
- Die Bewegungskultur im Wasser
- Das Platzieren und Entfernen der Schwimmhilfen
- Nähe, Distanz und Grenzen
- Die Stille und der Fluss einer Sitzung

Schwerpunkte an Land:

- aktive Dehnübungen
- Die Bedeutung von Berührung und Kontakt
- Entwicklung von Berührungsqualität und Achtsamkeit
- Selbsterfahrung
- Nähe und Distanz, Grenzen
- Geben und Empfangen
- Prozessbegleitung
- Rahmenbedingungen einer Einzelsitzung
- Vor und Nachgespräch mit Integration
- Achtsamkeitsübungen
- Präsenz und Pacing
- Kommunikation und Rapport
- Bewegungs- und Entspannungsübungen



AquaRelax & Klangmassage

Die Einzelsitzung mit PoolNoodle und Kissen Die Gruppenarbeit mit PoolNoodle und Kissen

Vertiefung der Grundstufe

Schwerpunkte im Wasser:

- Die erweiterten Bewegungsabläufe des AquaRelax
- Massagetechniken
- Die differenzierte Gelenkmobilisation
- Die Übergänge
- Kopf, Hals und Nacken, Anwendungen ohne Nackenkissen
- Platzieren und Entfernen der Schwimmhilfen /Varianten
- Das präsente Halten
- Kinesiologische Ausgleichsübungen
- Interaktive Kleingruppenarbeit

Schwerpunkte an Land:

- Atem
- aktive Dehnübungen
- Bewegungs- und Entspannungsübungen
- Massagetechniken
- Gelenkmobilisation
- Kontakt und Begegnung in der Gruppe
- Nähe, Distanz und Grenzen
- Die Bedeutung und die Wirkung von Präsenz und Achtsamkeit
- Wahrnehmungsübungen
- Verbesserung der Qualität einer Sitzung
- Kommunikation und Rapport
- Reflexion
- Die Vor -und Nachbereitung einer Gruppe



Übergang zu WATSU-Basisbewegungen

Die Gruppenarbeit - mit PoolNoodle & Kissen Vertiefung und Zusammenfassung der Grund- und Aufbaustufe 1 freier Übungstag mit der Gruppe Supervision, schriftliche und praktische Abschlussprüfung Zertifizierung

Schwerpunkte im Wasser:

- Die Gruppenführung praktisch
- Die Einstimmung und der Abschluss in Gruppen
- Aktive Bewegungsübungen für Gruppen
- geeignete Basisbewegungen zur Durchführung in Laiengruppen
 Interaktive Gruppenarbeit
- Anleitung einer Gruppe unter Supervision

Schwerpunkte an Land:

- Die Gruppenführung praktisch
- Bewegungs- und Entspannungsübungen
- Rahmenbedingungen der Gruppenarbeit
- Qualitäten eines Gruppenleiters
- Methodik / Didaktik
- Das Anleiten von Gruppen : Sprache / Stimme / Kontakt
- Die Vor- und Nachbereitung von Gruppenprozessen
- Das Feedback
- Das Anerkennungsverfahren der Krankenkassen



Anleitung einer Gruppe unter Supervision

Aktuelle Ausbildungstermine unter www.iaka-sachsen.de

Inhouse-Schulungen nach individueller Absprache

Seminaranmeldung

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Seminar an: Seminartermin: Seminarbezeichnung: Vor- und Zuname: Adresse: Telefon: E-Mail: Beruf: Körpergröße: geb. am Zahlungsbedingungen: Mit Erhalt der Anmeldebestätigung ist der entsprechenden Kursbetrag bis spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn, zu überweisen. AquaRelax Trainer / Trainerin (ART+Kompakt) AquaRelax Grundstufe, Aqua Relax Aufbaustufe I + II (insgesamt 180 UE), inklusive Unterrichtsmanual und Zertifizierung zum AquaRelax Trainer (ART). Die 5 Einzelsitzungen (Richtpreis: 60 min / 50 €) sind nicht in der Kursgebühr enthalten! Bitte vereinbaren Sie Termine bei anerkannten AquaRelax Trainern, Watsu Praktizierenden oder direkt mit uns. ☐ Grundstufe (Einführung & Basisseminar) 550,00 € □ AquaRelax Aufbaustufe I 390,00 € ■ AquaRelax Aufbaustufe II 390,00 € 1.330,00 € Gesamtbetrag □ einmalige Bezahlung ART+ Kompakt 1.300,00 € für anerkannte Watsu / Wata Praktizierende □ Einzelbuchung 380,00 € einmalige Bezahlung Aufbaustufe I & II 750,00 € Alle Preise verstehen sich zuzüglich Kost, Logis und Badmiete Rücktrittsbedingungen/Fälligkeit: Bis 3 Wochen vor Seminarbeginn 20 % der Gebühren, ab 3 Wochen vor Beginn 50% der Gebühren (oder Ersatzteilnehmer), bei Nichterscheinen volle Seminargebühr. Anfallende Seminarhausgebühren sind vom Teilnehmer zu tragen. Der Veranstalter behält sich vor, die Seminare bei Nicht-Erreichen der Mindest-Teilnehmerzahl oder aus anderem wichtigen Grund abzusagen. Daraufhin werden alle Zahlungen zurückerstattet. Weitere Ansprüche der Teilnehmer können nicht geltend gemacht werden. Haftungshinweise: Jede/r Teilnehmer/in trägt die volle Verantwortung für sich und ihre/seine Handlungen innerhalb und außerhalb des Seminars. Für verursachte Schäden ist jede/r selbst verantwortlich und stellt die Veranstalter, Seminarleiter und Gastgeber von allen Haftungsansprüchen frei. Unsere Seminare sind kein Ersatz für psychiatrische/ psycho-therapeutische/ medizinische Behandlungen, daher evtl. mit Arzt/Therapeuten abklären, ob einer Teilnahme nichts entgegensteht. Der Veranstalter behält sich bei schwerwiegenden Gründen vor, einen Teilnehmer vom Seminar auszuschließen. Ich erkenne mit meiner Unterschrift o. g. Bedingungen an.

Datum

Unterschrift