

## Zertifikat

über die Ausbildung zum Kursleiter

### **Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EmY-K) (Stressreduktionsmethode nach Marcus Stück)**

für Herrn André Jannasch

Herr André Jannasch hat in 32 Stunden die theoretischen und praktischen Grundlagen, die zur Durchführung des Entspannungstrainings mit Yogaelementen für Kinder und Jugendlichen befähigen, erlernt. Das Entspannungstraining mit Yogaelementen wurde am Institut für Angewandte Psychologie der Universität Leipzig durch den Dipl.-Psychologen Dr. M. Stück entwickelt und evaluiert und seitdem mit Erfolg in der Praxis eingesetzt. Der Stellenwert dieses Trainings als Stressbewältigungsmöglichkeit wurde im Rahmen einer umfangreichen wissenschaftlichen Evaluation nachgewiesen.

#### **Inhalte der Ausbildung:**

- Theoretische Grundlagen der Stresstheorie und Stressbewältigung, Hinweise für Kinder zum Umgang mit alltäglichen Stressbelastungen
- Selbsterfahrung aller Trainingselemente
- Befähigung zur Anleitung der Trainingselemente (Yoga-, Atem- und Meditationsübungen, Phantasiereisen, Massagetechniken, Sinnesübungen für Kinder)
- Organisatorische Kompetenz zum Durchführen des Entspannungstrainings



**Dr. Dipl. Psych. M. Stück**

Leiter der Ausbildung

Diplom-Psychologe

Yoga-Lehrer BdY/EYU

UNIVERSITÄT LEIPZIG  
Fakultät Biowissenschaften,  
Pharmazie und Psychologie  
Institut für Angewandte  
Psychologie

Leipzig, den 01.02.2004