

# Fatigue-Coach



Bildungszentrum Rehastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@rehastudy.ch](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://www.rehastudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## Fatigue-Coach

### EINLEITUNG

Als Fatigue werden eine Dauermüdigkeit und starke Erschöpfung bezeichnet, die häufig als Begleitsymptom zahlreicher Erkrankungen auftreten, insbesondere bei Krebs, Multiple Sklerose, Schlaganfall und Parkinson, aber auch beim Burnout sowie als Folge einer Coronavirus-Infektion. Fatigue kann auch ein eigenständiges Beschwerdebild darstellen und im Fokus einer Erkrankung stehen. Aufgrund der ausgeprägten Müdigkeit erleben sich die Betroffenen vollkommen antriebs- und energielos. Nicht selten zeigt sich auch eine Depression als Begleitsymptom. Dadurch ist die Lebensführung und -qualität enorm eingeschränkt. Während das soziale Umfeld, aufgrund falscher Einschätzung der Situation, mit Unverständnis regiert, wissen die Betroffenen sich oft nicht selbst zu helfen.

Die Ursachen und Symptome der Fatigue sind vielfältig. Daher sollte auch das Coaching ganzheitlich angelegt sein und sowohl die körperliche, als auch die mentale und seelische Ebene betreffen. Diese Live-Online-Fortbildung dient dazu, mehr über das richtige Fatigue-Management zu erfahren, Betroffene gezielt und individuell zu unterstützen und Lösungsansätze anbieten zu können. Ziel ist es sie dazu zu befähigen, ihre Selbstwirksamkeit im Sinne einer guten Selbstfürsorge zu stärken. Sanftes körperliches und mentales Training, basierend auf Achtsamkeit, regenerativem Yoga und bedarfsorientierter Meditation runden die theoretischen Inhalte auf eine stimmige und entspannte Weise ab.

### ZIELE

Nach diesem Kurs

- kennst Du die Ursachen, Symptome und Auswirkungen der Fatigue und verfügst über zahlreiche Tools und Tipps zum besseren Selbstmanagement und einer guten Selbstfürsorge für Fatigue-Betroffene
- bist Du in der Lage, Betroffene ganzheitlich zu coachen und ihnen ein anhand ihrer Bedürfnisse orientiertes Bewegungs- und Entspannungsprogramm zusammenzustellen
- verfügst Du über ein Repertoire an Übungen aus Achtsamkeit, regenerativen Yoga und Meditation, um diese gezielt zur Steigerung der Energieressourcen Betroffener anzuwenden

### INHALTE

- Ursachen, Symptome und Auswirkungen der Fatigue
- Professionelle Gesprächsführung, Kommunikation und Betroffenenbildung
- Coaching durch Bewegung, mentales Training und naturbasierte Interventionen
- Fatigue-Management im Alltag und im Beruf
- Sanfte Übungssequenzen aus Achtsamkeit, regenerativem Yoga und Meditation

### METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Impulsvorträge
- Austausch und Diskussionen
- Kleingruppenarbeit
- Praktische Übungen

Maximale Gruppengröße: 16 Teilnehmer mit einer Lehrperson

# ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Monika A. Pohl



- Heilpraktikerin für Physiotherapie
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung
- Inhaberin und Geschäftsführerin der Physioyoga Akademie
- Autorin zahlreicher Ratgeber und Fachbücher zur Gesundheitskompetenz und Persönlichkeitsentwicklung  
Aktuelle Neuerscheinung: 30 Minuten Gesunder Lebensstil, GABAL Verlag, ISBN 978-3-86936-948-8
  
- Motto: „Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann sein Bestes geben.“

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen, insbesondere Physio- und Ergotherapeuten, Gesundheitspädagogen, Sport- und Gymnastiklehrer, Kursleiter Prävention und Gesundheitsförderung sowie Heilpraktiker

Vorerfahrung im Yoga oder Meditation ist nicht erforderlich.

Teilnahmevoraussetzungen:  
Berufsdiplom

## VORBEREITUNGSAUFTRAG

Bequeme (Sport-)Kleidung wird empfohlen. Du benötigst eine Yogamatte, ein Sitzkissen oder eine Decke.

Falls vorhanden, kannst Du auch Deine Yogablöcke, einen Gurt und ein Bolster bereitlegen.

Sorge dafür, dass Du für die Zeit der Fortbildung ungestört bist, Dir ein digitales Endgerät zur Bild- und Tonwiedergabe zur Verfügung steht und ein Mikrofon.

Ausserdem solltest Du ausreichend Pausensnacks und Getränke einplanen.

## LEITUNG

Monika Pohl

## BEMERKUNGEN

Vorerfahrung im Yoga oder Meditation ist nicht erforderlich.

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
2 Tage	Online	14.06.2025 15.06.2025	09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr	25019	CHF 480.-