

 **Psychotherapie**

## Gesund bleiben trotz Stress

Stress bei sich selbst und anderen Menschen rechtzeitig wahrzunehmen, gegenzusteuern und ein individuelles Anti-Stress-Programm zu entwickeln, um Einschränkungen der Arbeitsfähigkeit, Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen zu vermeiden, ist das Anliegen der Fortbildung im Stressmanagement.

Das Gelernte kann dann sowohl bei einzelnen Klienten/innen als auch im Gruppenprogramm für Kurse und Seminare angewandt werden.

Aus dem Inhalt:

- Stress - was ist das ?
- Warnsignale für Stress erkennen
- Stressverschärfendes Denken erkennen und verändern
- Probleme analysieren und lösen
- Ziele klären und umsetzen
- Zeitmanagement
- Geniessen lernen
- Gesunde Lebensweise
- Entspannung durch Blitzentspannungsmethoden und Progressive Muskelentspannung

Sie werden sowohl kurzfristige Varianten von Entspannung und Erholung kennenlernen als auch eine Einführung in die Progressive Muskelentspannung erleben.

Dieses Seminar richtet sich an therapeutisch tätige Personenkreise.

### Termine

Do, 11.06.2026  
09:00-14:00 Uhr

Fr, 12.06.2026  
09:00-14:00 Uhr

### Preis

205,00 €

### Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

### Seminarnummer

SSH111270526

### Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 14.03.2026

Dozentin

### Andrea Auer-Domagk

Frau Auer-Domagk praktiziert seit 2007 als Heilpraktikerin erfolgreich in ihren beiden Praxen mit den Tätigkeitsschwerpunkten Infusionstherapie, Frequenz- und Laserbehandlung, Akupunktur, Darmsanierung und Pilzheilkunde. Die Dozententätigkeit an den Paracelsus Schulen sowie die Beisitzertätigkeit im Gesundheitsamt Augsburg/Stadt begann Frau Auer-Domagk im Jahre 2008. Die langjährige Dozentin wird von ihren SchülerInnen in ganz Deutschland für ihre klare Struktur und ihr Fachwissen, das sie leicht verständlich mit viel Freude und Engagement vermittelt, hoch geschätzt. Das Motto für ihre Arbeit lautet 'Liebe was du tust oder lass es sein!'