



 **Naturheilkunde**

Gesundes Arbeiten im Homeoffice – Selbstmassage- und Entspannungstechniken

So hilfreich die Arbeit am Computer sein mag, unser Körper schätzt die langen Zeiten sitzend vor dem Bildschirm eher nicht. Dazu kommt das oft angestrebte, stundenlange Schauen auf den Bildschirm.

Zudem fehlen im Homeoffice – ohne Bürostuhl und höhenverstellbaren Tisch – meist auch die entsprechenden Möglichkeiten, die physiologisch beste Arbeitshaltung einnehmen zu können.

In diesem Kurs gibt es die besten Tipps und Tricks gegen:

müde Augen

verspannte Schultern

Rückenschmerzen

innere Anspannung

einseitiger Belastung

Dieses Anti – Stress Training bringt Sie wieder richtig auf Kurs. Frisch präsentiert und sofort anwendbar für jeden selbst und zum Weitergeben in der Praxis.

Das Seminarangebot richtet sich an Berufsgruppen aus dem therapeutischen Kontext.

Termin

Mo, 11.05.2026
18:30-21:30 Uhr

Preis

70,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111110526

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 31.12.2025

Dozent

Viktor Lindt

Jg. 1977. Herr Lindt ist staatlich examinierter Gesundheits- und Krankenpfleger, geprüfter Psychologischer Berater, Trauerbegleiter und Trauerredner, MEDICPROOF-Pflegegutachter, Aromapraktiker sowie geprüfter MPU- und Suchtberater. Weitere Schwerpunkte: Burnout-, Mobbing-, Demenz- und Sexualberatung. Im Gesundheitsamt verantwortet er die Überprüfung und Zulassung ambulanter Pflegedienste sowie nichtärztlicher Heilberufe. Als Dozent verbindet er fundierte Theorie mit Praxis und verfolgt eine ganzheitliche Perspektive. Schwerpunkte: Stressbewältigung, Gesundheitsförderung, Trauerbegleitung, Trauerreden, Pflegeberatung, Aromatherapie.