



 **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**

Di, 27.10.2026  
18:30–21:30 Uhr

### **Preis**

70,00 €

### **Online-Seminar**

Dieses Seminar findet online statt.

### **Seminarnummer**

SSH111271026

### **Anmeldemöglichkeiten**

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 31.12.2025

### **Dozent**

#### **Andreas Schön**

Jahrgang 1964. Nach über 30 Jahren im Berufsleben und der Leitung eines mittelständischen Familienunternehmens absolvierte Herr Schön erfolgreich eine Ausbildung zum Wellness-Coach und Psychologischen Berater. Er übt verschiedenste Massageformen und Entspannungsmethoden in eigener Praxis aus. Ein weiterer Schwerpunkt seiner Arbeit liegt in der methodischen Kraftfahreignungsberatung als geprüfter Sucht- und MPU-Berater. Kompetent und kurzweilig gibt er sein Wissen als Dozent an den Paracelsus Schulen weiter.