



 **Naturheilkunde**

Gesundes Arbeiten im Homeoffice – Selbstmas- sage- 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 angestregte, 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

Mi, 16.06.2027
18:30–21:30 Uhr

Preis

70,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA111160627

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 31.12.2025

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.