

**❖ Beauty und Wellness****Gesundes Arbeiten im Homeoffice – Selbstmassage- und Entspannungstechniken für Jedermann**

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.

**Termin**

Sa, 18.07.2026  
10:00-13:00 Uhr

**Preis**

55,00 €

**Schule**

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Rosenheim  
Münchener Str. 44  
83022 Rosenheim  
Tel. 08031-21 91 24

**Seminarnummer**

SSH10082180726

**Anmeldemöglichkeiten**

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 09.02.2026

**Dozent****Dozententeam**

Dozenten werden noch bekannt gegeben.