

 Psychotherapie

Selbstfürsorge für Helfende & Heilende: Resilienz und Nachhaltigkeit in Gesundheits- und Wellnessberufen

Stärken Sie Ihre Widerstandskraft und entdecken Sie neue Wege, um in Ihrem Beruf gesund, ausgeglichen und energiegeladen zu bleiben! Dieses praxisorientierte Seminar richtet sich an alle, die im Gesundheits- und Wellnessbereich tätig sind – von Therapeuten und Heilpraktikern bis zu Yoga- Lehrern, Pflegekräften und Ärzten.

Was erwartet Sie?

- Erfahren Sie, wie gezielte Selbstfürsorge Burnout und Mitgeföhlsmüdigkeit vorbeugt.
- Lernen Sie praktische Werkzeuge, um Körper, Geist und Emotionen nachhaltig zu stärken.
- Entwickeln Sie Ihre persönliche Selbstfürsorge-Routine für den Berufsalltag.
- Profitieren Sie von einem unterstützenden Raum für Austausch, Reflexion und Peer-Support.
- Optimieren Sie Ihre Körpermechanik und arbeiten Sie energieeffizienter – für mehr Leichtigkeit im Arbeitsalltag.

Seminar-Highlights:

- Definition & Wissenschaft der Selbstfürsorge
- Frühwarnzeichen für Stress & Burnout erkennen
- Gesunde Grenzen setzen & praktische Journaling-Übungen
- Bewegungs-, Atem- und Achtsamkeitstechniken
- Ergonomie und Körpermechanik für Therapeuten
- Ernährung, Schlaf & Lebensstil für Resilienz
- Gruppenarbeit, Feedback und Q&A

Materialien & Mitbringen:

- Arbeitsblätter, Journals, visuelle Hilfsmittel
- Handouts mit Tipps, Rezepten & Routinen
- Bitte bringen Sie eine eigene Yogamatte und warme Socken mit!

Für wen?

Therapeuten, Psychologische Berater, Yoga-Lehrer, Fitnesstrainer, Heilpraktiker, Pflegekräfte, Ärzte und alle, die sich und andere gesund erhalten wollen.

Jetzt anmelden und in Ihre nachhaltige Gesundheit investieren!

Nutzen Sie die Chance, Ihr Wohlbefinden und Ihre Professionalität auf ein neues Level zu bringen – für sich selbst und Ihre Klienten.

Termine

Fr, 07.08.2026
10:00–18:00 Uhr
Sa, 08.08.2026
10:00–18:00 Uhr

Preis

320,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Koblenz
Casinostr. 47
56068 Koblenz
Tel. 0261-2 93 53 00

Seminarnummer

SSH54070826

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 17.05.2026

Dozent

Christian P. Schmitz

Christian P. Schmitz ist Dozent an unserer Heilpraktikerschule und bringt pädagogische und medizinische Erfahrung mit. Er hat einen Master (M.A.) in Erwachsenenbildung und vermittelt komplexe Inhalte verständlich und praxisnah. Als Fachkrankenpfleger für Intensivpflege, Kommunikationstrainer und Gesundheitscoach verbindet er Fachwissen mit einem ganzheitlichen Blick auf Gesundheit. Zusätzliche Fortbildungen in Ernährung, Prävention und Coaching ergänzen sein Profil. In seiner Praxis in Andernach begleitet er Menschen auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. Sein Unterricht ist lebendig und strukturiert – getragen von der Motivation, Menschen in ihrer fachlichen und persönlichen Entwicklung zu fördern.