Psychotherapie

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

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 Mitgefühlsmüdigkeit 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

Sa, 17.04.2027
10:00-18:00 Uhr

So, 18.04.2027
10:00-18:00 Uhr

Preis

320,00 €

Schule

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

Seminarnummer

SSH54170427

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 16.11.2026

Dozentin

Larissa Louven-Maik

Jg. 1974, verheiratet, Mutter von zwei Kindern. Sie machte 1998 das Staatsexamen zur Physiotherapeutin und merkte schnell, das Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Das eine kann ohne das andere nicht gesunden. Deshalb hat Sie weitere Ausbildungen und Fortbildungen in diesen Bereichen absolviert. U. a. Manuelle Therapie, Manuelle Lymphdrainage, Rückenschullehrer für Kinder und Erwachsene, Burnout Berater, Trauma und Seelen Arbeit für Kinder und Erwachsene, Kinder-Jugend- und Familienberaterin, Grundlagen Pädagogik in Theorie und Praxis, Trainerin und Coach für Multimodales Stressmanagement (Trainerin Resilienz). Seid 2007 erfolgreich in eigener Praxis tätig, u.a. auch als Heilpraktikerin PT. Sie besitzt von Natur aus eine hohe Resilienz und kann immer das Positive entdecken.