

 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 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

Mi, 05.08.2026

10:00–18:00 Uhr

Do, 06.08.2026

10:00–18:00 Uhr

### Preis

320,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule

Lindau/Bregenz

Zeppelinstr. 2

88131 Lindau

Tel. 08382-94 42 02

### Seminarnummer

SSH88050826

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 17.05.2026

Dozent

### Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.