



 Beauty und Wellness

Entspannungstechniken des Qigong

Die Ansprüche im beruflichen wie auch im privaten Umfeld steigen stetig. Die Vorzüge einer technisierten Welt bezahlen wir mit vielfältigen Stressfaktoren. Die Balance von Belastung und Entspannung zu wahren, wird dabei immer wichtiger, damit unsere Energieakkus nicht geleert werden.

Um die vielfältigen Anforderungen einer therapeutischen Tätigkeit zu erfüllen, ist es wichtig, die eigene Mitte zu stärken: Präsenz und Hinwendung einerseits, aber auch den Blick auf sich selbst nicht zu verlieren.

Mit einfachen Übungen lernen Sie, den Energiefluss anzuregen und das eigene Wohlergehen zu fördern. Bereits durch kleine Veränderungen in der Körperhaltung können heilsame Wirkungen erzeugt werden.

Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie im Anschluss direkt an Patienten/innen und Kursteilnehmende vermittelt werden können. Bewegungsübungen, Meditationen und Akupressur wechseln sich an diesem Wochenende ab.

Termine

Fr, 28.08.2026

17:00–20:00 Uhr

Sa, 29.08.2026

10:00–13:00 Uhr

[und 1 mehr](#)

Preis

210,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule

Mannheim

Kaiserring 2-6

68161 Mannheim

Tel. 0621-418 32 32

Seminarnummer

SSH68280826

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 24.06.2026

Dozentin

Manuela Erbrecht

Frau Erbrecht verfügt über eine klassische Gesangsausbildung mit Konzerterfahrung. Sie hat seit 1986 Unterrichtserfahrung an verschiedenen Volkshochschulen und legte im Jahre 2002 die HP-Prüfung für Psychotherapie erfolgreich ab (in Karlsruhe). Sie hat sich vor und nach der Amtsarztüberprüfung stetig (jahrzehntelang) weitergebildet. Sie ist schwerpunktmäßig auf unterschiedliche Bereiche der Entspannung ausgerichtet mit den nachfolgend aufgezählten Verfahren:

1. Autogenes Training für Kinder, Jugendliche, Erwachsene in der Grund-; Aufbau- und Oberstufe; ggf. in Kombination mit der Progressiven Muskelentspannung nach Dr. Olschewski.

2. Darüber hinaus bringt sie sich beratend mit kinesiologischen Verfahren zum Stressabbau (z.B. bei Lernstörungen) in einer Praxis.