

 Naturheilkunde

## Longevity und psychosoziale Gesundheit – präventive Strategien

### Seminar zu Modul 2 – Zertifizierte/r Longevity Experte/in

Mentale Gesundheit ist ein zentraler Faktor für Wohlbefinden und Lebensqualität im Alter. Emotionale Stabilität, ein gutes Stressmanagement und soziale Bindungen unterstützen das Immunsystem und spielen eine wichtige Rolle für ein langes, gesundes und erfülltes Leben.

In diesem praxisorientierten Seminar erhalten Sie wissenschaftlich fundiertes Wissen zu den psychosozialen Longevity-Faktoren sowie zur Bedeutung von Lebenssinn und sozialer Gemeinschaft. Sie lernen achtsamkeitsbasierte Ansätze kennen und konkrete Methoden zielgerichtet anzuleiten.

Außerdem erfahren Sie, wie Sie Klienten/innen durch die Aktivierung innerer Potenziale von der Theorie zu dauerhaftem, langlebigem Handeln führen können. So verankern diese Longevity-Routinen stressfrei im Alltag und erzielen langfristige Erfolge für das allgemeine Wohlbefinden von Körper und Geist.

#### Inhalt:

- Psychoneuroimmunologie: Wie Psyche Immunsystem und Alterung beeinflusst
- Lebenssinn (Purpose), Ikigai und Langlebigkeit Forschungsstand
- Soziale Verbundenheit als Longevity-Faktor: Meta-Analysen
- Chronischer vs. akuter Stress: Eustress als Training MBSR, Achtsamkeit, Meditation: Evidenzbasierte Praxis
- Psychologische Grundlagen der Verhaltensänderung
- Widerstände und Prokastination im Gesundheitsverhalten: Warum wissen wir's und tun's aber nicht?
- Aktivierung innerer Potenziale und Transfer in alltagsnahe Interventionen

Das Seminar richtet sich an Heilpraktiker/innen und -anwärter/innen, sektorale Heilpraktiker/innen, Physiotherapeuten/innen, Therapeuten/innen, Ernährungs- und Gesundheitsberater/innen, Ärztinnen/Ärzte, Personalverantwortliche, Fachkräfte im betrieblichen Gesundheitsmanagement sowie an Longevity-interessierte Personen oder Quereinsteiger/innen mit Kenntnissen im Gesundheitsbereich.

Ihr Weg zum/zur Longevity Experten/in bei Paracelsus:

Erweitern Sie mit diesem Seminar gezielt Ihr Fachwissen in der modernen Altersforschung. Die Teilnahme ist Ihre ideale Eintrittskarte, um im wachsenden Gesundheits- und Lifestyle-Markt neue, gefragte Beratungsansätze anzubieten. Gleichzeitig dient das Seminar als optimaler Einstieg, wenn Sie sich für die exklusive, zertifizierte Fachausbildung zum/zur Longevity Experten/in (Module 1-3) entscheiden möchten.

### Termine

Mi, 25.11.2026  
09:00–11:30 Uhr  
Mi, 25.11.2026  
13:00–15:30 Uhr

### Preis

300,00 €

### Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

### Seminarnummer

SSA111120926V10

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 21.06.2026

Dozent

**Dozententeam**

Dozenten werden noch bekannt gegeben.