

 Psychotherapie

Stress verstehen – Schlaf, Erschöpfung & mentale Stabilität

Viele körperliche und psychische Beschwerden haben ihren Ursprung in einem dauerhaft aktivierten Stresssystem. Dieses Seminar vermittelt verständlich, wie Stress im Körper wirkt, warum er Schlaf, Immunsystem und Energiehaushalt beeinflusst und wie daraus typische Alltagsbeschwerden entstehen.

Die Teilnehmenden lernen, eigene Stressmuster zu erkennen, körperliche Warnsignale richtig einzuordnen und gezielt gegenzusteuern. Im Mittelpunkt stehen praktische Methoden zur Regulation des Nervensystems, Verbesserung der Schlafqualität und Stabilisierung der mentalen Belastbarkeit.

Ziel ist es, wieder mehr innere Ruhe, Energie und Klarheit im Alltag zu erreichen.

Tag 1

- Stresssystem im Körper (Nervensystem verstehen)
- Dauerstress und seine Auswirkungen
- Erschöpfung, Reizbarkeit, innere Unruhe
- Zusammenhang von Stress, Körper und Psyche
- Erste Stabilisierungstechniken

Tag 2

- Schlaf und Regeneration
- Schlafstörungen im Alltag
- Energiehaushalt verstehen
- Ernährung, Rhythmus, Belastung
- Praktische Stressregulation & Alltagsplan

Dieses Seminar gehört zur vierteiligen Praxisreihe „Körper, Psyche & Gehirn“.

Jedes Seminar dieser Reihe kann einzeln gebucht werden und vermittelt alltagsnahes Gesundheitswissen zum Verstehen und Anwenden. Die Inhalte richten sich an alle gesundheitsinteressierten Menschen, die ihren Körper besser kennenlernen, Beschwerden verstehen und ihre Gesundheit aktiv unterstützen möchten – verständlich, praxisnah und ohne medizinische Vorkenntnisse.

Termine

Sa, 06.03.2027
09:00–15:30 Uhr

Sa, 20.03.2027
09:00–15:30 Uhr

Preis

265,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Rosenheim
Münchener Str. 44
83022 Rosenheim
Tel. 08031-21 91 24

Seminarnummer

SSH10082060327

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 19.09.2026

Dozentin

Livia Loeffler

Jg. 1978. Livia Loeffler (M.A.) absolvierte ein Studium der Pädagogik, Psychologie und Neueren und Neuesten Geschichte an der Ludwig Maximilians Universität in München. Im Bereich HR, Organisations- und Personalentwicklung hat sie langjährige Erfahrung. Die Ausbildungen zur Psychologischen Beraterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und zur HypnoPractitionerin ergänzen ihr Portfolio. Seit 2016 ist Livia Loeffler in eigener Praxis tätig.