

 Psychotherapie

Das Gehirn gesund halten – Gedächtnis, Psyche & mentale Klarheit

Mentale Leistungsfähigkeit und psychische Stabilität hängen eng mit Stress, Lebensstil und körperlicher Gesundheit zusammen. Dieses Seminar vermittelt verständlich, wie Psyche und Gehirn funktionieren und wie sich Belastungen wie Stress, Erschöpfung oder emotionale Überforderung entwickeln.

Darüber hinaus wird gezeigt, wie sich geistige Leistungsfähigkeit im Alter verändert und welche Faktoren helfen, das Gehirn langfristig gesund zu halten. Ziel ist es, Orientierung zu geben, Unsicherheiten abzubauen und konkrete Maßnahmen zur Förderung der mentalen Gesundheit zu vermitteln.

Tag 1

- Gehirn, Emotionen und Verhalten verstehen
- Stress, Angst und Erschöpfung
- depressive Verstimmungen & Burnout
- Schlaf und mentale Stabilität
- erste Stabilisierungstechniken

Tag 2

- Gedächtnis & kognitive Veränderungen im Alter
- Demenz vs. normale Vergesslichkeit
- Alzheimer-Grundlagen
- Schlaganfallrisiken verstehen
- Gehirngesundheit aktiv fördern
- persönlicher Präventionsplan

Termine

Sa, 10.04.2027
09:00–15:30 Uhr

Sa, 24.04.2027
09:00–15:30 Uhr

Preis

265,00 €

Schule

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

Seminarnummer

SSH10082100427

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.