Psychotherapie

Entspannungstechniken für stürmische Zeiten – Anforderungen mit mehr Ruhe und Gelassenheit begegnen

Ein regelmäßig wiederkehrender Rhythmus von Anspannung und Entspannung ist kennzeichnend für das menschliche Leben, die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Ein Übermaß an Stress, Belastungen sowie hohen Anforderungen kann dazu führen, dass dieser Rhythmus aus dem Gleichgewicht gerät, was in der Folge zu ernsthaften körperlichen sowie psychischen Krankheitsbildern führen kann.

Das Bedürfnis nach Entspannung nimmt aufgrund der gestiegenen Lebens- und Arbeitsbelastungen in den vergangenen Jahren kontinuierlich zu.

Gerade heutzutage begegnen uns täglich neue Herausforderung, die von uns angegangen und bewältigt werden wollen, ob eine Krise, das Homeoffice oder individuelle Veränderungen im Leben.

Seminarinhalt:

- Was ist Entspannung?
- Entspannung aber wie?
- Auswirkungen von Entspannung auf Körper, Geist und Seele
- Entspannung vs. Stress
- Entspannung als Ressource
- Entspannungstechniken für die alltägliche Anwendung

Lernen Sie in diesem Einführungsseminar verschiedene Entspannungstechniken und -methoden sowie deren Bedeutung, Anwendungsmöglichkeiten und positive Auswirkungen auf zahlreiche körperliche sowie psychische Beschwerdebilder kennen.

Sie können die vorgestellten Entspannungstechniken in Ihre Praxistätigkeit integrieren.

Termin

Fr, 11.12.2026
15:00-18:00 Uhr

Preis

70,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Rostock
Doberaner Str. 114
18057 Rostock
Tel. 0381- 490 91 86

Seminarnummer

SSH02111226

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 02.11.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.