

# Entspannungscoach

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Termine:

**Sa. 21.02.2026**

10:00-18:00 Uhr

**So. 22.02.2026**

09:00-17:00 Uhr

**Sa. 14.03.2026**

10:00-18:00 Uhr

**So. 15.03.2026**

09:00-17:00 Uhr

Preis:

**620,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Salmannsweilergasse 1  
78462 Konstanz  
Tel. 07531 - 91 41 61**

Seminarnummer:  
**SSA77210226**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:



Entspannung ist das A und O einer hohen Lebensqualität und guter Leistungsfähigkeit.

In dieser Ausbildung lernen Sie,  
- das Nervensystem zu verstehen.  
- was Resilienz ist und wie man sie trainiert.  
- Menschen dabei zu unterstützen, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und ihre Lebensqualität zu verbessern.  
- die Reflexion zu sich selbst als Teilnehmende/r und Anleitende/r.

Die beiden Entspannungsmethoden der Progressiven Muskelentspannung und des Autogenen Trainings werden vermittelt.

Das Seminar richtet sich an Therapeuten/innen und Menschen, für die das Thema persönlich wichtig ist.

**Dozent/in Lilian Bürgel:** Jg.1952. Sie studierte Psychologie an der Uni Freiburg, danach folgten Ausbildungen in verschiedenen Massagetechniken: Esalenmassage, Psychic-Massage (nach Roberta Delong Miller), Lomi-Lomi-Nui, Kahiloha, Tiefenentspannungs-, Schwangeren-, Babymassage, Pränatale Massage, Treggering (Gelenkarbeit), sowie Rebalancing. Sie absolvierte Ausbildungen zur Meditationslehrerin, Reiki Meisterin und Lehrerin, zum lizenzierten Bewusstseins- und Motivationscoach, in Chakra- und Energiearbeit und Stresstransformation. Frau Bürgel arbeitete in verschiedenen Hotels als Trainerin im Wellnessbereich. Seit 1992 ist sie erfolgreich in ihrer eigenen Praxis tätig. Eine Ausbildung als Hypnotherapeutin mit Rückführungsmethoden rundet ihr Profil ab.