Gesund bleiben trotz Stress

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE

Stress bei sich selbst und anderen Menschen rechtzeitig wahrzunehmen, gegenzusteuern und ein individuelles Anti-Stress-Programm zu entwickeln, um Einschränkungen der Arbeitsfähigkeit, Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen zu vermeiden, ist das Anliegen der Fortbildung im Stressmanagement.

Das Gelernte kann dann sowohl bei einzelnen Klienten/ innen als auch im Gruppenprogramm für Kurse und Seminare angewandt werden.

Aus dem Inhalt:
- Stress - was ist das ?
- Warnsignale für Stress erkennen
- Stressverschärfendes Denken erkennen und verändern
- Probleme analysieren und lösen
- Ziele klären und umsetzen
- Zeitmanagement
- Geniessen lernen
- Gesunde Lebensweise
- Entspannung durch Blitzentspannungsmethoden und Progressive Muskelentspannung

Sie werden sowohl kurzfristige Varianten von Entspannung und Erholung kennenlernen als auch eine Einführung in die Progressive Muskelentspannung erleben.

Dieses Seminar richtet sich an therapeutisch tätige Personenkreise.

Dozent/in HP Andrea Auer-Domagk: Jg. 1981; Sie praktiziert seit 2007 als Heilpraktikerin erfolgreich in ihrer eigenen Praxis mit den Tätigkeitsschwerpunkten Licht-, Magnetfeld- und Laserbehandlung, Akupunktur, Injektionen, Darmsanierung/Entgiftung/Ausleitung, Pflanzen- und Pilzheilkunde. Die Dozententätigkeit an den Paracelsus Schulen sowie die Beisitzertätigkeit im Gesundheitsamt Augsburg/Stadt begann Frau Auer-Domagk im Jahre 2008. Sie ist für Schüler/innen auf ihrem Entwicklungsweg, speziell bei ihren Schritten in Richtung Prüfung, eine gute Begleitung und darf sich oft mit den Schülern/innen über die bestandene HP-Prüfung freuen. Das Motto für ihre Arbeit lautet `Liebe was du tust oder lass es sein!`

Termine:
Mi. 27.05.2026
Do. 28.05.2026
jew. 16:00-21:00 Uhr

1xj

Preis:
205,- Euro *

Paracelsus Gesundheitsakademie Onlineunterricht
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:
SSH111270526

Anmeldemöglichkeiten:
- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 19.03.2025

ONLINE

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien