

Innehalten lernen

Wege zu mehr Lebensenergie

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Fühlen Sie sich oft gehetzt, überfordert oder ausgelaugt vom Alltag? Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie bewusst innehalten und Ihre eigene Lebensenergie aktivieren – selbst in stressigen Phasen. Sie lernen, Ruhe, Klarheit und innere Stabilität gezielt in Ihren Alltag zu integrieren.

Termine:

Mi. 15.04.2026

Do. 16.04.2026

jew. 10:00-19:00 Uhr

Preis:

410,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bertoldstr. 65
1. OG
79098 Freiburg
Tel. 0761 - 70 28 71**

Das erwartet Sie:

- Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung & Phantasie Reisen: leicht erlernbar und sofort wirksam
- Atemübungen: bringen Körper, Geist und Emotionen in Balance
- Zeitmanagement & kleine Zeiteinseln: erkennen, bewusst gestalten und genießen
- Alltagstrancen zur Aktivierung positiver Glaubenssätze
- Achtsamkeit & Selbstreflexion: mehr Klarheit, Gelassenheit und innere Stabilität
- Tiefenentspannung: spürbare Harmonie zwischen Körper und Geist

Ihr Gewinn:

- Sofort spürbare Gelassenheit und innere Ruhe
- Neue Energie für Beruf, Alltag und persönliche Projekte
- Resilienz: Herausforderungen gelassener begegnen
- Praktische Methoden, die sich leicht und dauerhaft integrieren lassen

Dieses Seminar lädt Sie ein, bewusst Pausen zu schaffen, den Moment wahrzunehmen und die eigene Lebensenergie wieder voll zu aktivieren. Sie entdecken einfache, wirksame Wege, Ihre innere Balance zu stärken – für mehr Klarheit, Freude und Kraft in jedem Tag.

Dieses Seminar ist für psychologisch, pädagogisch Tätige, Berater/innen und Heilpraktiker/innen und am Thema interessierten Berufsgruppen geeignet.

Dozent/in Marco Gerhards: Marco Gerhards ist staatlich anerkannter Sport- und Gymnastiklehrer und hat ein abgeschlossenes Magisterstudium in biologischer Anthropologie, neuerer Geschichte und Medizingeschichte. Er arbeitet selbstständig als Körpertherapeut und Dozent in der Erwachsenenbildung mit den Schwerpunkten Körper- und Atemarbeit, Mentaltraining und Kommunikation. Die Vereinigung von Wissenschaft und ganzheitlichem Naturverständnis ist sein Kerngebiet.

Seminarnummer:

SSH78150426

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

