

# Entspannungstechniken für stürmische Zeiten Anforderungen mit mehr Ruhe und Gelassenheit begegnen - Online Seminar

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



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 und natürlich auch für sich selbst anwenden.

**Dozent/in Psy. Berater u. Wellnesstrainer Andreas Schön:** Jahrgang 1964. Nach über 30 Jahren im Berufsleben und der Leitung eines mittelständischen Familienunternehmens absolvierte Herr Schön erfolgreich eine Ausbildung zum Wellness-Coach und Psychologischen Berater. Er übt verschiedenste Massageformen und Entspannungsmethoden in eigener Praxis aus. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit liegt in der ayurvedischen Gesundheits- und Ernährungsberatung als ganzheitlicher Ayurveda-Coach. Kompetent und kurzweilig gibt er sein Wissen als Dozent an den Paracelsus Schulen weiter.

Termine:  
**Do. 25.07.2024**  
14:00-17:00 Uhr

Preis:  
**60,- Euro \***



**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Onlineunterricht**  
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:  
**SSA111250724**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

