

# 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 und psychische Beschwerdebilder kennen.

Sie können die vorgestellten Entspannungstechniken in Ihre Praxistätigkeit integrieren und natürlich auch für sich selbst anwenden.

**Dozent/in Psy. Beraterin Sina von Bergen:** Jg. 1989, psychologische Beraterin (VFP), arbeitet als Coach, Trainerin & Dozentin, Studium der Internationalen Betriebs- & Außenwirtschaft sowie Wirtschaftspsychologie. Sie absolvierte die Fachausbildungen z. psych. Beraterin, systemischen Coach, Burnout Beraterin, Kommunikationstrainerin, Ernährungsberaterin, in klientenzentrierter Gesprächsführung, Gewaltfreier Kommunikation, sokratischer Gesprächsführung, lösungsorientierter Kurzzeitberatung, Sexualberatung sowie kognitiver Verhaltenstherapie. Zudem ist sie Fachberaterin für Hochsensibilität, Achtsamkeitstrainerin, Seminarleiterin für Autogenes Training & Progressive Muskelrelaxation. Die Weiterbildungen in Meditation, Phantasiereise, Chakra-Arbeit, Qigong sowie Genusstraining runden ihr Profil ab

Termine:

**Do. 03.07.2025**  
14:00-17:00 Uhr

Preis:

**60,- Euro \***



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

Seminarnummer:

**SSA111030725**

Anmeldemöglichkeiten:

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

