

# Das Leben pflegen

Selbstfürsorge und Burnoutprävention für Therapeut/innen

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Hier stehen Sie als Therapeut/in im Mittelpunkt.

Gemeinsam wollen wir einen Weg zu mehr Freude und Wohlbefinden – auch im anspruchsvollen therapeutischen Berufsleben – finden. Indem wir uns regelmässig mit dem eigenen Körper, mit unserem Herzen und

unseren Gedanken auseinandersetzen, können wir positive Veränderungen in unserem Leben initiieren, die auch in unserem Umfeld Wirkung zeigen werden.

Nebst einem informativen theoretischen Teil der Entspannungsmedizin und der Psychologie erforschen wir gemeinsam die einzelnen Dimensionen des psychischen Wohlbefindens. Mit zahlreichen praktischen Übungen und Anleitungen erhalten Sie wertvolle Werkzeuge, um Ihre privaten und beruflichen Herausforderungen zu meistern. So wird über den Kurs hinaus die natürliche Intelligenz (re-)aktiviert und die persönliche Lebenspflege – Yang Sheng – kultiviert.

Was erwartet Sie in diesem Kurs?

- Grundlagen zur Entspannungsmedizin und –reaktion
- Förderung Ihrer Selbstregulation
- Achtsamkeit als Selbstkompetenz
- Handlungsstrategien erkennen und bewältigen
- Eigene Ziele und Werte kennen
- (Re-)aktivierung der eigenen Ressourcen
- Entspannungsübungen
- Selbstfürsorge
- Förderung der eignen Motivation

Anerkannt als Weiterbildung für EMR

Dieser Tageskurs richtet sich an alle Menschen, die therapeutisch arbeiten und in dieser wunderbaren Arbeit nicht ausbrennen wollen, sondern auch nach vielen Jahren noch voller Freude das tun, was sie lieben.

**Dozent/in Martina Knufinke:** Jg. 1969. Die beruflichen Ursprünge von Martina Knufinke liegen in der IT Branche. Während ihrer Familienzeit hat sie sich für diverse therapeutische und spirituelle Themen interessiert und verschiedenste Weiterbildungen besucht. Bewegung spielte immer eine wichtige Rolle und sie hat einige Jahre als Kinderyogalehrerin gearbeitet. Mit Bowtech hat sie vor über 10 Jahren «ihre» Methode entdeckt. In ihrer Praxis in Regensdorf/ Watt arbeitet sie als dipl. Bowtech® Therapeutin, dipl. Energy Healing Therapeutin und THEKI® Bewusstseinstrainerin. Seit 2019 unterrichtet sie als Dozentin der Bowen Academy Europe die Methode Bowtech® - die originale Bowen Technik, die in der Schweiz als Einzelmethode bei EMR, ASCA und NVS registriert ist. Regelmässige Kurse und Retreats im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Das Leben pflegen, und Energiearbeit gehören zu ihrem weiteren Angebot.

Termine:

**Sa. 04.10.2025**

09:00-17:00 Uhr

Preis:

**200,- CHF \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Grünhaldenstrasse 6  
8050 Zürich  
Tel. 043 9602000**

Seminarnummer:

**SSH7092041025**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 043 96 09 015
- Web: [paracelsus-schulen.ch](http://paracelsus-schulen.ch)
- per QR:

