

# Kostenfreie Info-Runde: Selbstfürsorge für ein gesundes Leben – Stress abbauen und das Nervensystem beruhigen im Rahmen der Ausbildung z. Psychologischen Berater/in

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Wir möchten Sie herzlich zu unserem kostenfreien Infoabend einladen, bei dem wir Ihnen wichtige Ansätze und Werkzeuge vorstellen, die Ihre psychische und körperliche Gesundheit fördern können. Im Fokus steht das Thema Selbstfürsorge, das einen maßgeblichen Einfluss auf die Reduktion von Stress und die Beruhigung des Nervensystems hat.

Termine:  
**So. 06.04.2025**  
18:30-19:30 Uhr

Preis:  
**Kostenfrei! \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Lister Str. 7  
Eingang Podbielskistr. 11-  
19, Podbi-Park, Aufg. 7  
30163 Hannover**  
Tel. 0511 - 388 46 46

Themen des Infotages:

Wie Selbstfürsorge die Gesundheit stärkt und den Cortisolspiegel senkt

Praktische Tools zur Förderung der inneren Ruhe und Balance

Psychologische Beratung und Unterstützung: Wie Sie sich selbst in stressigen Zeiten besser unterstützen können

Nutzen Sie diese Gelegenheit, wertvolle Impulse für Ihren Alltag zu erhalten und mehr über die positiven Auswirkungen von Selbstfürsorge zu erfahren – sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene. Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie um Anmeldung, telefonisch, per E-Mail oder über unsere Homepage. Vielen Dank.

Wir freuen uns auf Sie!

Seminarnummer:  
**INF30060425**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:



**Dozent/in THP Monika Heike Schmalstieg:** Sie ist praktizierende Tierheilpraktikerin, Psychologische Managementtrainerin und Studienleiterin der Paracelsus Schule Hannover. Frau Schmalstieg ist aktiv im Arbeitskreis Homöopathie der Landwirtschaftskammer sowie freie Dozentin im Bereich Tiergesundheit und ganzheitliche Pferde- und Reiterbetreuung. Sie hat langjährige Erfahrung mit Trabergestüten, Training, Pflege sowie den typischen Pferdeerkrankungen. Als Präsidiumsmitglied des Verbandes Deutscher Tierheilpraktiker e.V. (VDT) ist sie sehr engagiert und organisiert regelmäßig Kongresse und Lehrveranstaltungen für zukünftige und praktizierende Tierheilpraktiker/innen. Als Studienleiterin und aktive Dozentin steht für sie eine qualitativ hochwertige Ausbildung. Frau Schmalstieg ist zudem ehrenamtlich im Prüfungsausschuss der IHK Niedersachsen tätig.