

Freier Kopf, entspannte Haltung

Entspannungstechniken

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Die bewährten Übungen und Massagetechniken lassen sich leicht in den Alltag integrieren, tragen zum körperlichen Wohlfühl bei, fördern Entspannung und erleichtern den Umgang mit Emotionen. Dank den einfachen und zugleich tiefgreifenden Techniken der myofaszialen Entspannung können positive Wirkungen auf verschiedenen Ebenen erreicht werden:

Termine:
Sa. 08.03.2025
So. 09.03.2025
jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:
250,- Euro *

Paracelsus
Gesundheitsakademie
Schweizer Str. 3 a
01069 Dresden
Tel. 0351 - 472 15 15

- Muskelverspannungen als häufige Ursache von Kopfschmerzen können minimiert werden.
- Gute Körper- und Kopfhaltung dient als wichtige Grundlage der ganzheitlichen Gesundheit.
- Bessere Durchblutung im Kopf und Nacken bedeutet bessere Versorgung des Gehirns, weniger Müdigkeit und klarer Kopf, d.h. bessere Konzentrationsfähigkeit.
- Der Hautzustand kann sich verbessern: frisches Aussehen dank gut versorgten Zellen.
- Entspanntes Gesicht wirkt freundlich und ansprechend in der Kommunikation.
- Entspannung der mimischen Muskulatur teilt dem Gehirn mit, dass „alles gut“ ist, - eine Einstellung, die das Gehirn als Schaltzentrale an den gesamten Organismus weiterleitet.
- Positive Emotionen erleben, Loslassen, Abschalten, Entspannen... - all das fällt leichter dank entspannten Muskeln im Gesicht und oberen Körperbereich.

Auszug der Lerninhalte:

- Übungen zur Entspannung von den meist verkrampften Muskelgruppen
- Übung zur Gesunden Nacken- und Kopfhaltung
- Übungen für die Augen – Förderung der Sehkraft
- Übungen für ein frisches freundliches Gesicht
- Übungen für die Mundpartie

Zielgruppe:

- Fachkräfte aus dem Bereich Entspannung, Schönheit, Wellness, die ganzheitliche Ansätze für ihre Kunden suchen.

Seminarnummer:
SSH08080325

Anmeldemöglichkeiten:

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



Dozent/in Nataliya Urban: Jg. 1987, 3 Kinder. Bereits mit 16 Jahren (2003) begann Nataliya Urban Qigong und Taiji zu praktizieren. Über die Jahre wuchsen die Erkenntnisse über die natürlichen Gesundheitsmethoden, Bewegungskünste und ganzheitliche Regulierung von Körper, Energie und Geist. Neben der Ausbildung zur Lehrerin für Zhong Yuan Qigong (2008) sowie ärztlich geprüften Kursleiterin für medizinisches Qigong (2012) erfolgten viele Weiterbildungen und hauptberufliche Tätigkeit als Qigong-Lehrerin. Seit 2011 gibt Nataliya Urban Kurse in Dresden und darüber hinaus. 2016 wurde sie zur Mitbegründerin und Vorsitzenden des Deutschen Verbandes für ZY-Qigong. Als Dipl.-Übersetzerin (u.a. von Qigong-Fachbüchern) nutzt sie ihre Sprachkenntnisse auch für Fortbildungen in der russischen und englischen Sprache.

