

# Gesundes Arbeiten im Homeoffice

## Selbstmassage- und Entspannungstechniken

### NATURHEILKUNDE



So hilfreich die Arbeit am Computer sein mag, unser Körper schätzt die langen Zeiten sitzend vor dem Bildschirm eher nicht. Dazu kommt das oft angestrengte, stundenlange Schauen auf den Bildschirm.

Zudem fehlen im Homeoffice -ohne Bürostuhl und höhenverstellbaren Tisch- meist auch die entsprechenden Möglichkeiten, die physiologisch beste Arbeitshaltung einnehmen zu können.

In diesem Kurs gibt es die besten Tipps und Tricks gegen:

müde Augen  
verspannte Schultern  
Rückenschmerzen  
innere Anspannung  
einseitiger Belastung

Dieses Anti - Stress Training bringt Sie wieder richtig auf Kurs. Frisch präsentiert und sofort anwendbar für jeden selbst und zum Weitergeben in der Praxis.

Das Seminarangebot richtet sich an Berufsgruppen aus dem therapeutischen Kontext.

Termine:

**Di. 27.10.2026**

18:30-21:30 Uhr

Preis:

**70,- Euro \***



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

Seminarnummer:

**SSH111271026**

Anmeldemöglichkeiten:

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

