

Entspannungscoach

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Termine:

Sa. 08.11.2025

So. 09.11.2025

Sa. 22.11.2025

So. 23.11.2025

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

620,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Barmbeker Str. 8
22303 Hamburg
Tel. 040 - 691 11 91**

Entspannung ist das A und O einer hohen Lebensqualität und guter Leistungsfähigkeit.

In dieser Ausbildung lernen Sie,

- das Nervensystem zu verstehen.
- was Resilienz ist und wie man sie trainiert.
- Menschen dabei zu unterstützen, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und ihre Lebensqualität zu verbessern.
- die Reflexion zu sich selbst als Teilnehmende/r und Anleitende/r.

Die beiden Entspannungsmethoden der Progressiven Muskelentspannung und des Autogenen Trainings werden vermittelt.

Das Seminar richtet sich an Therapeuten/innen und Menschen, für die das Thema persönlich wichtig ist.

Dozent/in Heike Ollek-Schmidt: Jg. 1965. Sie absolvierte eine Ausbildung zur Yogatherapeutin, Qigong-Lehrerin, zum Entspannungs-Coach und zur Resilienztherapeutin. Frau Ollek-Schmidt ist Dozentin beim Landessportverband Schleswig-Holstein und arbeitet seit 32 Jahren in der Fitness- und Gesundheitsbranche.

Seminarnummer:

SSH20081125

Anmeldemöglichkeiten:

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

