

Verstärkte Komplementärwirkung durch die Kombination von Entspannungs- methoden

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Deine Entspannungsinvestition:
In einer Welt, die oft von einem hohen Anpassungsdruck und Stress geprägt ist, suchen immer mehr Menschen nach Wegen, um innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Dieses

Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Entspannungstechniken zu entdecken und deren synergistische Wirkung zu erleben.

Was erwartet dich?

In diesem praxisorientierten Seminar werden bewährte Entspannungsmethoden kombiniert, um eine ganzheitliche Erfahrung zu schaffen. Du lernst, wie unterschiedliche Techniken sich gegenseitig ergänzen und verstärken können, um eine tiefere Entspannung und ein gesteigertes Wohlbefinden zu erreichen.

Seminarinhalte:

1. Einführung in die komplementären Entspannungsmethoden:
 - o Überblick über verschiedene Techniken wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Fußreflexzonenmassage, Atemübungen, Klangreisen und sanfte Bewegungsformen in Verbindung mit Klanginstrumenten.
 - o Die Wissenschaft hinter der synergistischen Wirkung dieser Methoden.
2. Praktische Übungen:
 - o Geführte Sessions zur Anwendung der einzelnen Methoden.
 - o Kombination von unterschiedlichen Techniken und Übungen zur Vertiefung der Entspannung.
3. Individuelle Anpassung:
 - o Tipps zur Auswahl der für Sie passenden Methoden.
 - o Entwicklung eines persönlichen Entspannungsplans für den Alltag.
4. Austausch und Reflexion:
 - o Raum für Fragen, Diskussionen und den Austausch von Erfahrungen mit anderen Teilnehmern.

Zielgruppe: Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Stressbewältigungsstrategien erweitern möchten – sei es im beruflichen Kontext oder im privaten Leben.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; Neugierde und Offenheit sind willkommen!

Das solltest du mitbringen: Iso-Matte; Decke; 2 kleine Kissen; 1 kleines Handtuch; Bequeme Kleidung; Dicke Socken oder Hausschuhe; Getränke

Dozent/in Bruno Molinari: Jg. 1953, Diplom-Betriebswirt (BA). Herr Molinari war 42 Jahre in der Metallindustrie in verschiedenen Führungspositionen tätig. Im Rahmen seiner Trainerausbildung (IHK) und seiner Ausbildung zum Business Coach (FU Berlin) kam er zum ersten Mal mit Entspannungsmethoden in Berührung. 2011 bis 2012 Ausbildung zum Entspannungstrainer an der Paracelsus Schule. Im Jahr 2016 folgte die Ausbildung zum Fußreflexzonenpraktiker. 2017-2018 Ausbildung zum Klangmassagepraktiker. Im Jahr 2018 folgte die Ausbildung zum Entspannungstrainer für Fantasie- und Klangreisen. Seit dem 01.01.2020 ist Bruno Molinari als selbständiger Entspannungstrainer tätig. Seit 2024 ist er auch Gong Master.

Termine:

Fr. 20.02.2026

15:00-22:00 Uhr

Sa. 21.02.2026

09:00-17:00 Uhr

Preis:

290,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bahnhofstr. 17
89073 Ulm**

Tel. 0731 - 602 08 81

Seminarnummer:

SSH79200226

Anmeldemöglichkeiten:

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

