

# Stress reduzieren mit Atem-, Achtsamkeits- und einfachen Körperübungen

## Workshop

### BEAUTY / WELLNESS



„Wir alle erleben die unterschiedlichsten Arten von Stress. Stress bezeichnet einen Zustand von Nervosität, Überanstrengung, Erschöpfung, verkrampft sein und Gereiztheit. Er ist die Ursache vieler Zivilisationskrankheiten wie auch psychischer Probleme.

In diesem Workshop lernen Sie den Zusammenhang zwischen Stress und

verschiedenen körperlichen Symptomen sowie bestimmter Atemmuster kennen, die sich ihrerseits wiederum ungünstig auf unsere Gesundheit auswirken. Durch bewusste Veränderung unserer Körperhaltung und unserer Atemmuster sowie der achtsamen Beobachtung unserer Gedanken können wir eine Veränderung herbeiführen. Dies alles werden wir im Workshop anhand vieler, von jedem machbaren Übungen ausgiebig trainieren und unmittelbar erfahren.

Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Isomatte, ev. ein Meditationskissen und eine warme Decke mit.

Dieses Seminar richtet sich an therapeutisch tätige Personenkreise und verwandte Berufsgruppen.

**Dozent/in Renate Rothfischer:** Jg. 1959, eine Tochter; Studium der Germanistik und Philosophie sowie Ausbildg. z. Techn. Redakteurin; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin mit langjähriger Praxis im Unterrichten; einjähriger Aufenthalt in einem Yogaseminarhaus (Ashram) in Frankreich. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen sowie Nachhilfetätigkeit an verschied. Instituten, daraus folgend beratende Tätigkeit für Eltern speziell auch zu Schulthemen. 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; desweiteren Seminare zu Lösungsorientierter Gesprächsführung und NLP. Psychologische Beraterin; Frau Rothfischer betreibt ein eigenes Yogastudio, eine Praxis für Psych. Beratung in Wörth und sie ist Dozentin an der VHS.

Termine:  
**Fr. 07.02.2025**  
10:00-18:00 Uhr

Preis:  
**150,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Bahnhofstr. 17  
94032 Passau  
Tel. 0851 - 7 39 61**

Seminarnummer:  
**SSH83070225**

Anmeldemöglichkeiten:

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

