



 **Psychologie und Psychotherapie**

## **Entspannungstechniken für stürmische Zeiten – Anforderungen mit mehr Ruhe und Gelassenheit begegnen**

Ein regelmäßig wiederkehrender Rhythmus von Anspannung und Entspannung ist kennzeichnend für das menschliche Leben, die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Ein Übermaß an Stress, Belastungen sowie hohen Anforderungen kann dazu führen, dass dieser Rhythmus aus dem Gleichgewicht gerät, was in der Folge zu ernsthaften körperlichen sowie psychischen Krankheitsbildern führen kann.

Das Bedürfnis nach Entspannung nimmt aufgrund der gestiegenen Lebens- und Arbeitsbelastungen in den vergangenen Jahren kontinuierlich zu.

Gerade heutzutage begegnen uns täglich neue Herausforderungen, die von uns angegangen und bewältigt werden wollen, ob eine Krise, das Homeoffice oder individuelle Veränderungen im Leben.

Seminarinhalt:

- Was ist Entspannung?
- Entspannung aber wie?
- Auswirkungen von Entspannung auf Körper, Geist und Seele
- Entspannung vs. Stress
- Entspannung als Ressource
- Entspannungstechniken für die alltägliche Anwendung

Lernen Sie in diesem Einführungsseminar verschiedene Entspannungstechniken und -methoden sowie deren Bedeutung, Anwendungsmöglichkeiten und positive Auswirkungen auf zahlreiche körperliche sowie psychische Beschwerdebilder kennen.

Sie können die vorgestellten Entspannungstechniken in Ihre Praxistätigkeit integrieren.

### **Termin**

Mo, 01.06.2026  
14:00-17:00 Uhr

### **Preis**

70,00 €

### **Online-Seminar**

Dieses Seminar findet online statt.

### **Seminarnummer**

SSB111010626

### **Anmeldemöglichkeiten**

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 12.12.2025

**Dozentin**

### **Sina von Bergen**

Jg. 1989, Wirtschaftspsychologin (M.Sc.), arbeitet in eigener Praxis sowie als Trainerin & Dozentin, Studium der Int. Betriebs- & Außenwirtschaft sowie Wirtschaftspsychologie. Frau von Bergen absolvierte die Fachausbildungen zur psych. Beraterin, systemischen Coach, Burnout Beraterin, Kommunikationstrainerin, in klientenzentrierter Gesprächsführung, Gewaltfreier Kommunikation, sokratischer Gesprächsführung, lösungsorientierter Kurzzeitberatung, Paar- & Sexualberatung sowie kognitiver Verhaltenstherapie. Zudem ist sie Fachberaterin für Hochsensibilität, Achtsamkeitstrainerin, Seminarleiterin für Autogenes Training & Progressive Muskelrelaxation. Die Weiterbildungen in Hypnose, EMDR, imaginativen Verfahren, Qigong sowie Genusstraining runden ihr Profil ab.