Naturheilkunde

Gesundes Arbeiten im Homeoffice - Selbstmassage- und Entspannungstechniken

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.

Termin

Di, 19.10.2027
18:30-21:30 Uhr

Preis

70,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA111191027

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 24.11.2026

Dozent

Viktor Lindt

Viktor Lindt, Jg. 1977, ist staatlich examinierter Gesundheits- und Krankenpfleger, MEDICPROOF-Pflegegutachter und MEDICPROOF-Pflegetrainer sowie geprüfter Psychologischer Berater, Trauerbegleiter, Trauerredner, Aromapraktiker, MPU- und Suchtberater. Seine berufliche Erfahrung verbindet Pflege, Beratung, Begleitung, Gesundheitswesen und Verwaltung. Im Gesundheitsamt ist er mit der Überprüfung und Zulassung ambulanter Pflegedienste sowie nichtärztlicher Heilberufe betraut. Als Dozent steht er für fachliche Tiefe, Praxisnähe, Empathie und eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen. Schwerpunkte: Pflegeberatung, Trauerbegleitung, Trauerreden, Sucht- und MPU-Beratung, Stressbewältigung, Resilienz, Burnout, Mobbing, Demenz, Sexualberatung, Aromapraxis, AT und PMR.