

 Psychologie und Psychotherapie

Gesundheits- und Präventions-Coach

Präventionsmaßnahmen waren noch nie so notwendig wie in einer Zeit, in der Erschöpfung bis zum Burnout und Dauerstress der Preis für den Fortschritt geworden sind. Erfolg, innerliche wie äußerliche Erfüllung, müssen nicht zwangsläufig gekoppelt sein mit körperlichem oder seelischem Knockout.

Der Präventions-Coach unterstützt Menschen darin, selbstverantwortlich für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu sorgen. Prävention und bewusste Gesundheitserhaltung, auf allen Ebenen, sind die Voraussetzung für persönlichen Erfolg und hohe Lebensqualität. Die erforderliche Basis bildet die synergetische Einheit und Zusammenarbeit von Körper, Mentalkraft und ausgewogener seelischer Balance.

Die Fachausbildung spannt deshalb einen weiten Bogen von der Optimierung des körperlichen `Betriebssystems` durch vitalisierende Nahrung, Körper- und Atemtechniken aus der östlichen und westlichen Gesundheitslehre, bis hin zu Brain- und Self-Management durch bewusste Kommunikation und Training der Mentalebene.

Sie zeichnet sich durch Praxisnähe und viel Lebendigkeit aus. Selbsterkenntnis, Tiefe und Freude kommen nicht zu kurz.

Seminarinhalte:

Modul 1: Burnout- und Stressprävention

Modul 2: Ernährung als Prävention – die beste Selbstinvestition

Modul 3: Bewusstsein ist der Schlüssel zur Klarheit

Modul 4: Kommunikation im Wandel – Gesprächstherapie nach Rogers

Modul 5: Ziel/Vision und Verwirklichung – Stabilisierung

Die Qualifizierung ist für alle Berufsgruppen geeignet, die das aktuelle Thema der Prävention in ihre beruflichen Tätigkeit vertiefen möchten, für Berater/innen und Therapeuten/innen, die dazu beitragen möchten, Menschen wieder in ihre persönliche Kraft zu führen und somit die Fähigkeit zu erhalten, ihre Potentiale zu entwickeln.

Termine

Sa, 14.03.2026
12:00–17:00 Uhr

So, 15.03.2026
10:00–19:00 Uhr

[und 19 mehr](#)

Preis

3.160,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Kassel

Mauerstraße 13 2.OG

34117 Kassel

Tel. 0561-932 47 47

Seminarnummer

SSH35140326V

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 08.03.2026

Dozentin

Annika Hesse

Jg. 1974. Nach der 2-jährigen Vollzeit-Ausbildung zur staatl. gepr. Kosmetikerin und Fußpflegerin hat sich Frau Hesse auf Wellnessmassagen und die Behandlung von Hautunreinheiten spezialisiert. Sie übte verschiedene Tätigkeiten in Wellnessrichtungen sowie als Führungskraft in Einzelhandel/Kosmetik aus. Zusatzqualifikationen: Visagistin, manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder, Aromakunde, Fußreflexzonenarbeit, Kundalini Yogalehrerin KRI Level 2. Sie ist Gruppenleiterin für Tantra-, Hatha-, und Kundalini Yoga-orientierte Transformationsarbeit, Fastenleiterin, Access Consciousness Practitioner® und hat langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Seit 2012 ist sie Dozentin an der Paracelsus Schule, seit 2014 selbständig.