

 **Psychologie und Psychotherapie**

Innehalten lernen – Wege zu mehr Lebensenergie

Fühlen Sie sich oft gehetzt, überfordert oder ausgelaugt vom Alltag? Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie bewusst innehalten und Ihre eigene Lebensenergie aktivieren – selbst in stressigen Phasen. Sie lernen, Ruhe, Klarheit und innere Stabilität gezielt in Ihren Alltag zu integrieren.

Das erwartet Sie:

- Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung & Phantasiereisen: leicht erlernbar und sofort wirksam
- Atemübungen: bringen Körper, Geist und Emotionen in Balance
- Zeitmanagement & kleine Zeitinseln: erkennen, bewusst gestalten und genießen
- Alltagstrancen zur Aktivierung positiver Glaubenssätze
- Achtsamkeit & Selbstreflexion: mehr Klarheit, Gelassenheit und innere Stabilität
- Tiefenentspannung: spürbare Harmonie zwischen Körper und Geist

Ihr Gewinn:

- Sofort spürbare Gelassenheit und innere Ruhe
- Neue Energie für Beruf, Alltag und persönliche Projekte
- Resilienz: Herausforderungen gelassener begegnen
- Praktische Methoden, die sich leicht und dauerhaft integrieren lassen

Dieses Seminar lädt Sie ein, bewusst Pausen zu schaffen, den Moment wahrzunehmen und die eigene Lebensenergie wieder voll zu aktivieren. Sie entdecken einfache, wirksame Wege, Ihre innere Balance zu stärken – für mehr Klarheit, Freude und Kraft in jedem Tag.

Dieses Seminar ist für psychologisch, pädagogisch Tätige, Berater/innen und Heilpraktiker/innen und am Thema interessierten Berufsgruppen geeignet.

Termine

Mi, 15.04.2026
10:00-19:00 Uhr

Do, 16.04.2026
10:00-19:00 Uhr

Preis

410,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Freiburg
Bertoldstr. 65 (1. OG)
79098 Freiburg
Tel. 0761-70 28 71

Seminarnummer

SSH78150426

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 04.02.2026

Dozent**Marco Gerhards**

Jg. 1973. Marco Gerhards ist staatlich anerkannter Sport- und Gymnastiklehrer und hat ein abgeschlossenes Magisterstudium in biologischer Anthropologie, neuerer Geschichte und Medizingeschichte. Er arbeitet selbstständig als Körpertherapeut und Dozent in der Erwachsenenbildung mit den Schwerpunkten Körper- und Atemarbeit, Mentaltraining und Kommunikation. Die Vereinigung von Wissenschaft und ganzheitlichem Naturverständnis ist sein Kerngebiet.