

 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 Herausforderung, 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

Do, 27.08.2026
14:00–17:00 Uhr

Preis

70,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSB111270826

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 08.05.2026

Dozentin

Dagmar Rothfuß

Jg. 1968, verheiratet. Frau Rothfuß absolvierte eine Ausbildung zur Arzthelferin und arbeitete einige Jahre im medizinischen Sektor, bevor sie fast 15 Jahre im global agierenden Konzern tätig war. Während dieser Zeit absolvierte sie zwei Systemische Ausbildungen und beschäftigte sich mit der Gewaltfreien Kommunikation. Wertschätzend und empathisch bleiben in Konflikten ist der Dozentin eine Herzensangelegenheit.

Ihr professioneller Werdegang im Mobbing-Kontext und ihre darauf ausgerichteten Aus- und Weiterbildungen ergänzen ihr Profil. Die Dozentin ist eine echte Gewaltfreie Kommunikations-`Nerdin`. Ihre Mobbing-Expertise bringt sie nun in den Paracelsus Schulen ein.