Psychotherapie

Achtsamkeitstraining - Seminarleiterschein

Weltweit nutzen immer mehr Menschen, Firmen und Institutionen die Achtsamkeitspraxis als Grundlage für eine sinnhafte und ganzheitliche Lebensweise, die Glück und Zufriedenheit nicht von äußeren Umständen abhängig macht.

Zahlreiche klinische Studien belegen, dass eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis positive Effekte auf Wohlbefinden, Widerstandsfähigkeit und Gesundheit hat.

Die Praxis der Achtsamkeit verhilft zu einer bewussteren Haltung in Alltag und Beruf, die zu mehr Klarheit, Zentriertheit, Balance, Gelassenheit und Zufriedenheit führt und Stressreduktion bewirkt. Die Selbstwahrnehmung wird erweitert und die Fähigkeit zur Selbstregulation erhöht.

Neben der Vermittlung des theoretischen Wissens zum Thema umfasst die Fachfortbildung auch einen großen Praxisteil, in diesem werden u. a. formelle sowie informale Achtsamkeitsübungen eingeübt. Selbsterfahrung ist demnach ein wichtiger Bestandteil der Fachfortbildung.

Auszug aus den Inhalten:

- Definition Achtsamkeit & Grundlagen der Achtsamkeitspraxis
- Selbstfürsorge durch Achtsamkeit
- Stressreduktion durch Achtsamkeit
- Achtsamkeit & Kommunikation
- Achtsamkeit & Körper, Gedanken & Emotionen
- Achtsamkeit im privaten sowie beruflichen Alltag
- formelle Achtsamkeitsübungen (Atem-, Geh- & Sitzmeditation, Body-Scan etc.)

Die Fachfortbildung richtet sich an Menschen, die im beratenden/therapeutischen Kontext, im Gesundheits-, Bildungs-, Personal- oder Sozialwesen tätig sind oder die Achtsamkeitspraxis in das berufliche Leben integrieren möchten.

Termine

So, 03.01.2027
09:00-18:00 Uhr

So, 10.01.2027
09:00-18:00 Uhr

und 2 mehr

Preis

770,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH1111061226

Anmeldemöglichkeiten

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 27.11.2026

Dozent

Daniel Borschel

Jg. 1976, verheiratet, gelernter Industriekaufmann (IHK). Daniel Borschel ist seit über 25 Jahren als Berater, Hypnosetrainer sowie Ausbilder für Hypnose, NLP und Coaching tätig. Als High Performance Coach und Resilienz Trainer begleitet er Menschen auf ihrem Weg zu persönlichem und beruflichem Erfolg. In seiner Praxis in Hürth und über Online-Programme bietet er maßgeschneiderte Lösungen für individuelle Herausforderungen an. Seine innovative Arbeit mit dem Ultimate Code, einer neuartigen Methode zur schnellen und tiefgreifenden Veränderung von Verhaltensmustern, ist sein Herzensprojekt, welches derzeit breite Anerkennung findet. Daniel Borschel ist Autor des Buches `Der Dimensionale Kollaps` (2026).