

 Psychotherapie

Achtsamkeitstraining - Seminarleiterschein

Achtsamkeit - die Kunst der Körperwahrnehmung

Immer mehr Menschen nutzen die Achtsamkeitspraxis als Methode, um ihrem Leben eine intensivere Richtung zu geben, die darauf ausgerichtet ist, den eigenen Gedanken, Gefühlen und dem Körper mehr Aufmerksamkeit zu widmen und dadurch präsenter im Hier und Jetzt zu sein.

Klinische Studien belegen, dass eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis sehr positive Effekte haben kann. Eine bewusste Haltung im Alltag kann zu mehr Klarheit, Zentriertheit, Balance, Gelassenheit und Zufriedenheit führen und eine Stressreduktion bewirken.

Der Ausgangspunkt beim Achtsamkeitstraining ist die wache Ausrichtung auf den Körper als ganzes „Sinnesorgan“, auf das, was in uns und um uns herum vor sich geht. Dies ist keine Eingrenzung, sondern ein „Ansetzen an der Basis“, denn der lebendige Körper ist die Grundlage für das Wahrnehmen, Empfinden, Fühlen, Denken und Handeln im sozialen Umfeld.

Inhalte:

- Wahrnehmungstraining
- psycho-physisches Entspannungs-, Spannungstraining in Bewegung, im Sitzen, Stehen und im Liegen
- Ausdruckstraining: Emotionale Erfahrungen in Sprache, Bewegung, Gestik, Mimik
- Flexibilitätstraining: Die Fähigkeit, Stimmungslagen und Rollenverhalten zu wechseln
- nonverbales Kommunikations- und Interaktionstraining: Sich in Bezug setzen, aufeinander zugehen, Distanz nehmen
- Fantasietraining: Vermittlung positiver Erlebnisse, beglückender Erfahrungen, Aufweisen von Alternativen für die Lebensgestaltung

Das Seminar wendet sich vor allem an Interessentinnen und Interessenten, die im psychotherapeutischen Kontext bzw. im Gesundheits-, Bildungs-, oder Sozialwesen tätig sind. Die Teilnehmer/innen sollten die Bereitschaft mitbringen, sich auf Übungen und Selbstreflexion einzulassen.

Termine

Fr, 20.03.2026

10:00-17:00 Uhr

Sa, 21.03.2026

10:00-17:00 Uhr

[und 3 mehr](#)

Preis

770,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Gießen

Bahnhofstr. 52

35390 Gießen

Tel. 0641-7 69 19

Seminarnummer

SSH63200326

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 15.12.2025

Dozentin

Katharina Krechting

Jg.1986. Fotografenmeisterin & Psychologische Beraterin; Weiterbildung im Projektmanagement; Professioneller Schwerpunkt ist die Persönlichkeit. Sie kombiniert beide Professionen, für ein interdisziplinäres, umfassendes Verständnis der eigenen Person, Biografie & Ressourcen. Beleuchtung nach versch. psycholog. Ansätzen, die Betrachtung aus versch. Perspektiven & eine holistische, transpersonale Methodik sorgen für ein greifbares Sein-grundlegend für Persönlichkeitsentwicklung & Individuation. In beiden Berufen als Dozentin tätig; Aspekte beider Felder kombiniert sorgt für greifbare Impulse in Wachstums- & Selbstfindungsprozessen, wodurch Klienten zu aktiver&mental stabiler Lebensgestaltung befähigt werden. Im unternehm. Kontext schafft Profilierung (Corporate Identity) so eine Basis.