

 **Beauty und Wellness**

Meditation als Kraftquelle

Dieses Meditationsseminar lädt dazu ein, bewusst in die Stille einzutreten und den Geist zu sammeln. Durch geführte Atemübungen, Achtsamkeitspraxis und stille Phasen lernen Sie, Gedanken zu beobachten, ohne sich von ihnen mitreißen zu lassen.

Regelmäßige Meditation führt zu größerer Bewusstheit für eigene Gedankenmuster, ermöglicht eine klarere Einordnung von Wahrnehmungen und fördert reflektiertere Entscheidungen. Gleichzeitig reduziert Meditation Stress und verbessert die Aufnahmefähigkeit. Gelerntes kann so leichter verarbeitet und nachhaltig verankert werden.

Für wen geeignet?

Das Seminar richtet sich an Anfänger/innen, erfahrene Meditierende und an Menschen, die Ruhe, Konzentration und innere Stabilität suchen. Es ist außerdem geeignet für alle, die Inhalte aus Alltag, Kursen oder Weiterbildung bewusst aufnehmen und besser integrieren möchten.

Am Ende der Meditationsstunde erhalten Sie Klarheit über Ihre aktuellen Gedanken, Gelassenheit im Alltag sowie das Vertrauen, Herausforderungen mit innerer Stärke und Fokus anzugehen.

Termin

Do, 05.03.2026
13:15–14:00 Uhr

Preis

20,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Augsburg
Oberbürgermeister-Dreifuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821-349 95 56

Seminarnummer

SSH10089050326

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 09.02.2026

Dozent

Siegbert Lippert

Jg. 1965. Zuerst war Herr Lippert in Bereich Maschinentechnik tätig. 1998 hat er die Ausbildung zum Versicherungsfachmann absolviert und war selbstständiger Unternehmer. Aufgrund der vielfältigen Erfahrungen aus der Berufswelt, hat er erkannt, dass viele Krankheiten durch Stress, Bewegungsmangel und falsche Ernährung verursacht werden. In 03.2023 beschloss er bei der Heilpraktiker Schule Paracelsus in Augsburg die Ausbildung zum Massage-Trainer, Entspannungstrainer, Ernährungsberater und einige Bewegungs-Therapien zu erlernen. Seit 09.2024 gibt er seine Erfahrungen, sein Wissen, und viele zusätzliche Informationen in seinen eigenen Praxisräumen an seinen Klienten mit Erfolg weiter. Mit der Vision, anderen Menschen dabei zu unterstützen, ihre Lebensqualität und ihre Gesundheit nachhaltig zu verbessern.