

 Psychotherapie

Meditationsleitung

Damit der Vogel deiner Seele fliegen kann, braucht er 2 Flügel – der eine heißt Liebe, der andere Meditation. (Indische Weisheit)

In einer immer hektischer werdenden Welt sind Achtsamkeit und Meditation eine wertvolle Möglichkeit zur Rückkehr zum `Normalzustand` unseres Daseins geworden. In Zeiten von Burnout und Erschöpfung haben inzwischen auch viele große Unternehmen Meditations- und Achtsamkeitskurse eingeführt. Die Nachfrage dieses neuen Berufsbildes steigt rapide an.

Meditationsübungen bauen Stress ab, beruhigen den Geist, stärken die Lebensfreude und das Immunsystem. Die positive Wirkung dieser Übungen wurde in zahlreichen Studien wissenschaftlich belegt.

Seminarinhalt Block 1:

Geschichte und Grundlagen in verschiedenen Kulturen (u.a. Buddhismus, Hinduismus, Sufismus, Christliche Mystik)

Neueste Erkenntnisse aus Wissenschaft und Medizin, Heilwirkung auf körperliche und geistige Gesundheit

Aktive und passive Meditationen

Geführte Meditationen und Phantasiereisen

Seminarinhalt Block 2:

Selbstwahrnehmung als Schlüssel zur Empathie und Mitgefühl

Umgang mit Gefühlen und Bewusstseinsschulung

Meditation, Körperbewußtsein und die wichtige Rolle der achtsamen Berührung

Atemtechniken und Meditationen aus verschiedenen Traditionen

Achtsamkeits-Übungen (u.a. nach Jon Kabat Zinn, Thich Nath Hanh)

-Chakra- und Klangmeditation, Mantrasingen

Seminarinhalt Block 3:

Achtsame Kommunikation und die Kunst des Zuhörens

Achtsamkeit und Meditation im Alltag und als Lebenshilfe

Vertiefung und Üben der geführten Meditationen und Phantasiereisen

Energie- und Körperwahrnehmung als Basis für Meditation

Lehren und Vermitteln der Meditationen (Freies Anleiten, Kursaufbau etc.)

Als Meditationsleiter/in können Sie sowohl freiberuflich als auch in einer Vielzahl von Institutionen und Unternehmen tätig sein. Natürlich bereichert Meditation auch eine bereits bestehende berufliche Tätigkeit.

Dieses Seminar richtet sich an therapeutisch arbeitende Berufsgruppen.

Termine

Mo, 25.01.2027

09:00-14:00 Uhr

Di, 26.01.2027

09:00-14:00 Uhr

[und 10 mehr](#)

Preis

1.180,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Passau

Bahnhofstr. 17, 3. Stock

94032 Passau

Tel. 0851-7 39 61

Seminarnummer

SSA83250127

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 29.04.2026

Dozentin

Virginie Aileen Schneider-Gröpel

Sie ist staatlich anerkannte Ergotherapeutin und hat einen Masterabschluss in Psychologie mit Schwerpunkt Beratungspsychologie. Bereits während ihrer Ausbildung begann sie ihr Psychologiestudium und legte damit früh den Grundstein für ihre ganzheitliche Arbeitsweise.

Im Fokus ihrer Tätigkeit stehen achtsamkeitsbasierte Methoden zur Stressbewältigung und Förderung des seelischen Gleichgewichts. Sie absolvierte zahlreiche Weiterbildungen im Bereich Meditation, ist zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden sowie ausgebildete Yogalehrerin (200 Stunden).

Ihre praktische Erfahrung sammelte sie unter anderem im Klinikum Passau, wo sie Patienten mit ergotherapeutischen Einheiten