

 Psychotherapie

Meditation und Fantasiereisen

Meditation ist längst mehr als stilles Sitzen. Sie verbindet bewusstes Atmen, Körperwahrnehmung und Achtsamkeit, und kann helfen, Stress zu reduzieren, die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken und emotionale Ressourcen zu erweitern. Durch regelmäßige Praxis lässt sich der Alltagsdruck oft besser entschleunigen, das Nervensystem kann zur Ruhe kommen und eine tiefere Selbstwahrnehmung wachsen. Langfristig ist es mit Meditation möglich, Wohlbefinden, Resilienz und Gelassenheit zu unterstützen auch in anspruchsvollen Lebenssituationen.

Die Fantasiereise ist eine der zentralen Techniken für Tiefenentspannung und eignet sich besonders gut als unterstützende Methode in der Meditation. Durch gezielte Visualisierungen rücken Ressourcen wie Ruhe, Freude oder Gelassenheit in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Dies kann helfen, im Alltag besser abzuschalten und neue Kraft zu schöpfen.

Im Seminar kombinieren wir bewährte meditative Grundlagen mit fundierten Fantasiereise-Techniken. Zahlreiche praktische Übungen geben Ihnen Sicherheit, Meditation und Fantasiereisen kompetent in Ihrem persönlichen Alltag oder im beruflichen Umfeld mit Klienten/innen anzuwenden.

Inhalt:

- Grundlagen der achtsamen Meditation und verschiedene Sitz- und Atemtechniken
- Aufbau und Funktion von Fantasiereisen als Werkzeug innerhalb der Meditation
- Anleitung zur sicheren, individuell angepassten Visualisierungspraxis
- Praktische Übungen zur Entspannung und Förderung der Resilienz
- Integration von Fantasiereisen in den Alltag

Das Seminar richtet sich an Anfänger/innen, erfahrene Meditierende und an Therapeuten/innen oder Berater/innen, die ihr Praxisportfolio um Meditation und Fantasiereisen erweitern und das Erlernte direkt an Klienten/innen weitergeben möchten.

Termin

Sa, 06.03.2027
10:00–18:00 Uhr

Preis

155,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Karlsruhe
Kaiserplatz/Amalienstr. 81
76133 Karlsruhe
Tel. 0721-955 33 43

Seminarnummer

SSH75200227V5

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 30.07.2026

Dozentin

Bianca Rabl

Jg. 1969, verheiratet. Sie ist Sozialpädagogin und sammelt seit 2010 Berufserfahrung im Bildungs- und Ausbildungsbereich und beschäftigt sich seit 2001 intensiv mit Entspannungstechniken und Energiearbeit, wie z.B. Tai Chi, Qigong, Tao Yoga und speziell der Arbeit mit Klangschalen. Sie absolvierte zahlreiche Weiterbildungen in diesem Bereich, wie z.B. in Klangmassage, Progressiver Muskelentspannung sowie Klang, Klangmeditation und Klangreisen. Weiterhin ist sie schamanische Wegbegleiterin u.a. mit Klang- und Edelsteinarbeit. Seit 2014 arbeitet sie als selbstständige Dozentin, Trainerin und Coach im Bereich Lernen, Stressregulation und Entspannung, achtsame Kommunikation und Konfliktbewältigung. Ihre Schwerpunkte sind dabei Klangschalen, Chakrenarbeit, Meditation und die EFT Klopftechnik.