

 Energetik und Spiritualität

Atem- und Meditationstraining – Seminarleiter-schein

Meditation ist ein wunderbarer, weltanschaulich neutraler Weg zur Selbstklärung. Die Sammlung auf den eigenen Atem führt uns langsam in eine feinere Selbstwahrnehmung, die wir in der Regel im Alltäglichen nicht spüren.

Indem wir achtsam innehalten, entwickelt sich ein inneres Gewahrsein, in dem wir Empfindungen im Körper, Gefühle und Gedanken liebevoll betrachten lernen. Dieser innere Prozess schafft Raum für tief empfundene Ruhe zur Regeneration. So können verdrängte Belastungen und Konflikte aus der eigenen Lebensgeschichte besser gelöst werden. Es entfaltet sich eine ganz individuelle, emotionale Selbstregulation, die Sicherheit für weiteres Wachstum und Alltagsbewältigung schafft.

Seminarthemen:

- Meditation im Spannungsfeld der Hirnforschung und uralter Weisheit
- Grundlagen der Psychosomatik – wenn die Seele leidet, wird der Körper krank
- Post Achievement Stress
- Körperbeschwerden ohne Befund
- Angst, Depression
- emotionale Selbstregulation
- Konflikt-/Kritikfähigkeit und soziales Engagement
- die Rolle als Anleiter/in – führen, begleiten, erklären, lassen
- Umgang mit schwierigen Situationen und Teilnehmern/innen

Der Kurs richtet sich an alle mit ehrlichem Interesse an Selbsterfahrung, Austausch und Supervision in der Gruppe. Atemmeditation als Übungsweg lässt sich auch gut mit Beratung und Psychotherapie verbinden und erweitert das Praxisportfolio von in diesem Kontext Tätigen.

Termine

Sa, 29.05.2027
10:00–17:00 Uhr
So, 30.05.2027
10:00–17:00 Uhr

[und 3 mehr](#)

Preis

650,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Konstanz
Salmannsweilergasse 1
78462 Konstanz
Tel. 07531-91 41 61

Seminarnummer

SSH77290527

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 08.08.2026

Dozentin

Ulrike Wienholt

Jg.1957. Sie hat ein Studium der Germanistik und Biologie und zudem eine dreijährige Ausbildung in neo-reichianischer Körperarbeit (Orgodynamik) absolviert. Frau Wienholt besitzt weitere Qualifikationen in den Bereichen meditative Atementspannung und Bewegungsschulung, Imaginationsmethoden, Kontemplationstechniken und Energiemassagen. Seit 1987 arbeitet sie selbstständig in eigener Praxis. Ihre Schwerpunkte sind: Bewusstseinsbildung, Achtsamkeit, Meditation und Phantasiereisen sowie Körper- und Energiearbeit, spirituelle Lebensberatung und Massagen (u.a. Lomi Lomi, Aromamassage, tibetische Rückenmassage, indonesische Massage, ayurvedische Abhyanga Massage, energetische Fußreflexmassage, Bio-Energiemassage). Seit 2011 bringt sie als erfahrene Körpertherapeutin ihre Kompetenz bei den Paracelsus Schulen ein.