

 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, 24.04.2027
10:00–18:00 Uhr

Preis

155,00 €

Schule

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

Seminarnummer

SSH77060327V5

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 14.09.2026

Dozentin

Lilian Bürgel

Jg.1952. Sie studierte Psychologie an der Uni Freiburg, danach folgten Ausbildungen in verschiedenen Massagetechniken: Esalenmassage, Psychic-Massage (nach Roberta Delong Miller), Lomi-Lomi-Nui, Kahiloha, Tiefenentspannungs-, Schwangeren-, Babymassage, Pränatale Massage, Treggering (Gelenkarbeit), sowie Rebalancing. Sie absolvierte Ausbildungen zur Meditation-slehrerin, Reiki Meisterin und Lehrerin, zum lizenzierten Bewusstseins- und Motivationscoach, in Chakra- und Energiearbeit und Stresstransformation. Frau Bürgel arbeitete in verschiedenen Hotels als Trainerin im Wellnessbereich. Seit 1992 ist sie erfolgreich in ihrer eigenen Praxis tätig. Eine Ausbildung als Hypnotherapeutin mit Rückführungsmethoden rundet ihr Profil ab.