

☯ **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, 24.04.2027

10:00–17:30 Uhr

So, 25.04.2027

10:00–17:30 Uhr

[und 3 mehr](#)

Preis

650,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Gießen

Bahnhofstr. 52

35390 Gießen

Tel. 0641-7 69 19

Seminarnummer

SSH63240427

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 11.09.2026

Dozentin

Lara Walsch

Bereits in ihrem Ethnologie Studium zog es Lara Walsch hin zu Themen wie Schamanischer Energiearbeit, Meditation & Entspannungspraktiken. Mit Schamanismus setzte sie sich zunächst aus akademischer Perspektive auseinander & schloss dann an ihr Studium eine 2-jährige schamanische Ausbildung an (Grundausbildung, Energieheilung & verschiedene andere Weiterbildungen), in welcher auch Meditations-, Achtsamkeits- & Entspannungspraktiken enthalten waren. Anschließend absolvierte sie die Ausbildung und Prüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit mittlerweile 8 Jahren arbeitet sie mit schamanischer Energiearbeit, Meditation & Entspannungspraktiken. Sie ist in schamanischer Einzelberatung & als Dozentin tätig.