



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, 30.01.2027
10:00–18:00 Uhr

Preis

155,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Jena
Karl-Marx-Allee 20
07747 Jena
Tel. 03641-42 02 34

Seminarnummer

SSH06141126V5

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 18.09.2026

Dozentin

Diana Lorenz

Jg. 1965. Frau Lorenz ist Dipl. Psychologin/Pädagogin, Dipl. Shiatsu-Praktikerin (ESI). Ihr Leben ist geprägt von der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Studenten. Ihr 2. Herz in guter Verbindung dazu, schlägt für ihre Tätigkeit als Gesundheitspraktikerin für Schamanische Heilweisen (DEGAM) und Lehrerin für Stilles Qi Gong nach Meister Zhi Chang Li. Seit ihrer Kindheit fühlt sie sich eng mit der Natur und den Energien verbunden, so dass sie auf über 35 Jahre intensive Energiearbeit verweisen kann. Ausdruck findet dies in der Kenntnis diverser Kampfkunstrichtungen (u.a. Karate, Aikido, Thai Chi) und der Körperarbeit im energetischen Bereich. Sie praktiziert in Jena in ihrer eigenen Praxis. Der Paracelsus Schule steht sie seit 2013 als Dozentin zur Verfügung.