Psychotherapie

Achtsamkeitstraining - Seminarleiterschein

Achtsamkeit - die Kunst der Körperwahrnehmung

Immer mehr Menschen nutzen die Achtsamkeitspraxis als Methode, um ihrem Leben eine intensivere Richtung zu geben, die darauf ausgerichtet ist, den eigenen Gedanken, Gefühlen und dem Körper mehr Aufmerksamkeit zu widmen und dadurch präsenter im Hier und Jetzt zu sein.

Klinische Studien belegen, dass eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis sehr positive Effekte haben kann. Eine bewusste Haltung im Alltag kann zu mehr Klarheit, Zentriertheit, Balance, Gelassenheit und Zufriedenheit führen und eine Stressreduktion bewirken.

Der Ausgangspunkt beim Achtsamkeitstraining ist die wache Ausrichtung auf den Körper als ganzes „Sinnesorgan", auf das, was in uns und um uns herum vor sich geht. Dies ist keine Eingrenzung, sondern ein „Ansetzen an der Basis", denn der lebendige Körper ist die Grundlage für das Wahrnehmen, Empfinden, Fühlen, Denken und Handeln im sozialen Umfeld.

Inhalte:

• Wahrnehmungstraining
• psycho-physisches Entspannungs-, Spannungstraining in Bewegung, im Sitzen, Stehen und im Liegen
• Ausdruckstraining: Emotionale Erfahrungen in Sprache, Bewegung, Gestik, Mimik
• Flexibilitätstraining: Die Fähigkeit, Stimmungslagen und Rollenverhalten zu wechseln
• nonverbales Kommunikations- und Interaktionstraining: Sich in Bezug setzen, aufeinander zugehen, Distanz nehmen
• Fantasietraining: Vermittlung positiver Erlebnisse, beglückender Erfahrungen, Aufweisen von Alternativen für die Lebensgestaltung

Das Seminar wendet sich vor allem an Interessentinnen und Interessenten, die im psychotherapeutischen Kontext bzw. im Gesundheits-, Bildungs-, oder Sozialwesen tätig sind. Die Teilnehmer/innen sollten die Bereitschaft mitbringen, sich auf Übungen und Selbstreflexion einzulassen.

Termine

Fr, 12.11.2027
10:00-17:00 Uhr
Sa, 13.11.2027
10:00-17:00 Uhr
und 3 mehr

Preis

770,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Stuttgart
Calwer Str. 28
70173 Stuttgart
Tel. 0711-615 91 91

Seminarnummer

SSH70121127

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 27.11.2026

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.