Energetik und Spiritualität

Meditationslehrer - Ausbildung

Dem jetzigen Augenblick gewahr sein. Sich dem Hier und Jetzt ganz hingeben. Wirklich da sein, wo wir gerade sind. Kontakt mit unserem wahren Selbst aufnehmen. Uns dem vollen Potenzial unserer Möglichkeiten öffnen. Mit unserer inneren Weisheit in Verbindung kommen.

Durch Meditationen und Achtsamkeitsübungen aus östlichen und westlichen Traditionen entwickeln wir unsere Fähigkeit, den Augenblick wahrzunehmen und im Jetzt anzunehmen, was gerade ist.

Wir entdecken einen Raum der Stille, von dem aus gedankliche sowie emotionale Muster ohne Wertung betrachtet werden können (Selbstakzeptanz).

Durch Achtsamkeit und Meditation haben wir eine ganzheitliche Möglichkeit, Heiterkeit, Lebensfreude und einen im Sein verankerten Umgang mit den Begebenheiten des Lebens zu entwickeln.

In dieser online - praxisorientierten Ausbildung erfahren Sie auf vielfältiger Weise ‚zu sein – anstatt ‚zu tun–. Körper und Geist bekommen die Gelegenheit, im Augenblick zu verweilen, so dass sich heilsames ‚So-Sein– entfalten kann und ein Raum entstehen kann, in dem alle Aktivitäten, auch die des Geistes, zur Ruhe kommen.

Theoretische Grundlagen

- zu den östlichen und westlichen Traditionen
- zu den verschiedenen Meditationen und Achtsamkeitsübungen
- zu den Aspekten einer achtsamen Meditationspraxis
- zum Aufbau und zur Durchführung von Kursen

Praktische Inhalte:

- Achtsamkeitsübungen
- Bewegungs- und Entspannungsmeditationen
- Atemmeditationen
- Gehmeditationen
- Stille Meditationen
- Heilmeditationen

Vertrauen und Freude im Anleiten von Meditationen werden während der ganzen Ausbildung geübt, so-dass Kurse kompetent gegeben werden können, freiberuflich entweder privat oder in Institutionen und Unternehmen. Ein ausführliches Skript mit allen Anleitungen wird mitgegeben.

„Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben, um wirklich zu sehen, wirklich zu handeln, wirklich heil und gesund zu werden. Deshalb ist jeder Moment so unendlich kostbar“

Jon Kabat-Zinn

Dieses Seminar richtet sich an therapeutisch arbeitende Berufsgruppen.

Bitte sorgen Sie für: Offenheit für Erfahrung, bequeme Kleidung, warme Socken und Sitzkissen (kann auch durch eine gefaltete Wolldecke ersetzt werden) - auch Sitzen auf einem Stuhl ist möglich - sowie Schreib-material.

Termine

Sa, 24.04.2027
10:00-19:00 Uhr
So, 25.04.2027
10:00-19:00 Uhr
und 10 mehr

Preis

2.040,00 €

Schule

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

Seminarnummer

SSH77230427

Anmeldemöglichkeiten

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 14.11.2026

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 lizensierten 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.