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

So, 23.05.2027
09:00-17:00 Uhr

Preis

155,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Bielefeld
Herforder Str. 74
33602 Bielefeld
Tel. 0521-136 80 63

Seminarnummer

SSH48090127V5

Anmeldemöglichkeiten

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 11.11.2026

Dozentin

Claudia Dreßelmann

Diplom-Übersetzerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Dozentin. Wissen zu vermitteln bedeutet für Frau Dreßelmann mehr, als Inhalte weiterzugeben. Im Mittelpunkt ihrer Seminare steht der Mensch - mit seinen Erfahrungen, seinen individuellen Fähigkeiten und der Möglichkeit, sich zu entfalten und weiterzuentwickeln. Zu ihren Fachgebieten zählen Entspannungsverfahren für alle Altersgruppen, die ganzheitliche Ernährungslehre und Ernährungstherapie sowie Yin Yoga, Meditation, Aromatherapie und achtsame Selbsterfahrung. Als Impulsgeberin möchte sie Neugier wecken, zum eigenen Erleben anregen und neue Perspektiven eröffnen.