5 Wege zum Selbstmitgefühl

Kostenfreier Jubiläums-Workshop

NATURHEILKUNDE

Bald ist es soweit: Die Paracelsus Gesundheitsakademie in Osnabrück feiert Geburtstag!

45 Jahre voller Wissen, Wachstum und ganzheitlicher Gesundheit. Zu diesem besonderen Anlass laden wir Sie herzlich zum Tag der offenen Tür ein.

Frau Sandra Primus, Gastgeberin und Studienleiterin der Paracelsus Schule Osnabrück, heißt Sie herzlich willkommen und präsentiert ein erstklassiges Programm.

Acht kostenfreie Workshops unserer erfahrenen Dozent/innen bieten Ihnen einen spannenden Einblick in unser vielfältiges Ausbildungs- und Seminarprogramm - eine einmalige Gelegenheit, die Sie nicht verpassen sollten. Treffen Sie Gleichgesinnte in entspannter Atmosphäre bei Snacks und Getränken. Tauschen Sie sich aus, knüpfen Sie Kontakte und informieren Sie sich über unser vielfältiges Bildungsangebot. Besuchen Sie uns, entdecken Sie die Vielfalt unserer Akademie und feiern Sie mit uns diesen besonderen Meilenstein!

Wir freuen uns auf Sie.

Workshop Nr. 2: „5 Wege zum Selbstmitgefühl“

Das Mitgefühlstraining konzentriert sich vor allem darauf, einen fürsorglichen und liebevollen Umgang mit herausfordernden Emotionen zu entwickeln – nicht primär darauf, das Problem zu lösen oder Heilung zu bewirken.

Vielleicht sind Schmerz, Angst und Ohnmacht im tiefsten Inneren Ausdruck von Hilflosigkeit, die unsere Zuwendung und Unterstützung braucht.

Fünf Wege zum Selbstmitgefühl:
- der Weg des Körpers
- der Weg der Gedanken
- der Weg der Gefühle
- der Weg, die Beziehungsebene wohlwollend zu betrachten
- der spirituelle Weg

Wenn Sie an diesem spannenden Workshop teilnehmen möchten, dann melden Sie sich bitte an - gerne auch telefonisch unter 0541 / 20 20 552.

Die weiteren Jubiläums-Workshops finden Sie auf unserer Website.

Dozent/in HP Psy Siegbert Bahnemann: Ausbildung als Körperpsychotherapeut, Erzieher, langjährige Erfahrungen in Psychosomatischen Fachkliniken, mit körperpsychotherapeutischen Einzeltherapien in freier Praxis, Leiten von Selbsterfahrungsgruppen, zertifizierten Entspannungs- u. Achtsamkeitsgruppen im Rahmen der präventiven Gesundheitsförderung, in der Kinderarbeit. Mitarbeit im Arbeitskreis für psycho-wissenschaftliche Grenzgebiete. Sein Motto: Bleibe der Mensch, der du bist und wachse.

Termine:
So. 21.09.2025
11:30-12:15 Uhr

Preis:
Kostenfrei! *

Paracelsus
Gesundheitsakademie
Goethering 22-24
49074 Osnabrück
Tel. 0541 - 20 20 552

Seminarnummer:
INF27210925V2

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 06.05.2025