

Atem- und Meditationstraining

Seminarleiderschein

SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



Meditation ist ein wunderbarer, weltanschaulich neutraler Weg zur Selbstklärung. Die Sammlung auf den eigenen Atem führt uns langsam in eine feinere Selbstwahrnehmung, die wir in der Regel im Alltäglichen nicht spüren. Indem wir achtsam innehalten, entwickelt sich ein inneres Gewahrsein, in dem wir

Empfindungen im Körper, Gefühle und Gedanken liebevoll betrachten lernen. Dieser innere Prozess schafft Raum für tief empfundene Ruhe zur Regeneration. So können verdrängte Belastungen und Konflikte aus der eigenen Lebensgeschichte besser gelöst werden. Es entfaltet sich eine ganz individuelle, emotionale Selbstregulation, die Sicherheit für weiteres Wachstum und Alltagsbewältigung schafft.

Seminarthemen:

- Meditation im Spannungsfeld der Hirnforschung und uralter Weisheit
- Grundlagen der Psychosomatik - wenn die Seele leidet, wird der Körper krank
- Post Achievement Stress
- Körperbeschwerden ohne Befund
- Angst, Depression
- emotionale Selbstregulation
- Konflikt-/Kritikfähigkeit und soziales Engagement
- die Rolle als Anleiter/in - führen, begleiten, erklären, lassen
- Umgang mit schwierigen Situationen und Teilnehmern/innen

Der Kurs richtet sich an alle mit ehrlichem Interesse an Selbsterfahrung, Austausch und Supervision in der Gruppe. Atemmeditation als Übungsweg lässt sich auch gut mit Beratung und Psychotherapie verbinden und erweitert das Praxisportfolio von in diesem Kontext Tätigen.

Termine:

So. 29.08.2027
Mo. 20.09.2027
Di. 21.09.2027
Mi. 22.09.2027
Do. 23.09.2027
Fr. 24.09.2027
Mo. 27.09.2027
Di. 28.09.2027

jew. 17:00-21:00 Uhr

Preis:

650,- Euro *



Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:
SSA111200927

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

