

Meditationsleitung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Damit der Vogel Deiner Seele fliegen kann, braucht er 2 Flügel – der eine heißt Liebe, der andere Meditation (Indische Weisheit).

In einer immer hektischer werdenden Welt sind Achtsamkeit und Meditation eine wertvolle Möglichkeit zur Rückkehr zum "Normalzustand"

unseres Daseins geworden. In Zeiten von Burnout und Erschöpfung haben inzwischen auch viele große Unternehmen Meditations- und Achtsamkeitskurse eingeführt. Die Nachfrage dieses neuen Berufsbildes steigt rapide an.

Meditationsübungen bauen Stress ab, beruhigen den Geist, stärken die Lebensfreude und das Immunsystem. Die positive Wirkung dieser Übungen wurde in zahlreichen Studien wissenschaftlich belegt.

Seminarinhalt Block 1:

- Geschichte und Grundlagen in verschiedenen Kulturen (u.a. Buddhismus, Hinduismus, Sufismus, Christliche Mystik)
- Neueste Erkenntnisse aus Wissenschaft und Medizin, Heilwirkung auf körperliche und geistige Gesundheit
- Aktive und passive Meditationen
- Geführte Meditationen und Phantasie Reisen

Seminarinhalt Block 2:

- Selbstwahrnehmung als Schlüssel zur Empathie und Mitgefühl
- Umgang mit Gefühlen und Bewusstseinsschulung
- Meditation, Körperbewusstsein und die wichtige Rolle der achtsamen Berührung
- Atemtechniken und Meditationen aus verschiedenen Traditionen
- Achtsamkeits-Übungen (u.a. nach Jon Kabat Zinn, Thich Nath Hanh)
- Chakra- und Klangmeditation, Mantrasingen

Seminarinhalt Block 3:

- Achtsame Kommunikation und die Kunst des Zuhörens
- Achtsamkeit und Meditation im Alltag und als Lebenshilfe
- Vertiefung und Üben der geführten Meditationen und Phantasie Reisen
- Energie- und Körperwahrnehmung als Basis für Meditation
- Lehren und Vermitteln der Meditationen (Freies Anleiten, Kursaufbau etc.)

Als Meditationsleiter/in können Sie sowohl freiberuflich als auch in einer Vielzahl von Institutionen und Unternehmen tätig sein. Natürlich bereichert Meditation auch eine bereits bestehende berufliche Tätigkeit.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Dozent/in Nadine Fahrenkrog: Jg. 1978, verheiratet, 2 Kinder. Nach der Ausbildung zur Marketing-Kommunikationswirtin und einiger Jahre in einem Industrieunternehmen, die sie nie 100% erfüllten und nach einschneidenden Erlebnissen entdeckte Frau Fahrenkrog die tolle Wirkung v Entspannungstechniken u Stressbewältigung. Daraufhin absolvierte sie eine Ausbildung zur Entspannungspädagogin, Stressbewältigungs- und Resilienztrainerin. Des Weiteren erwarb sie Kenntnisse in der Moderation von Retrospektiven u anderen `agilen` Themen. Seit Ende 2021 ist Frau Fahrenkrog erfolgreich in eigener Praxis tätig und begleitet Klein und Groß. Außerdem unterstützt sie Firmen rund um das Thema `mentale Gesundheit`. Es ist für Frau Fahrenkrog eine große Freude, ihre fachlichen Kenntnisse ständig zu vertiefen und weiterzuentwickeln.

Termine:

Fr. 07.11.2025

Sa. 08.11.2025

So. 09.11.2025

Fr. 28.11.2025

Sa. 29.11.2025

jew. 09:00-17:00 Uhr

So. 30.11.2025

Sa. 13.12.2025

So. 14.12.2025

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

1050,- Euro *

Paracelsus

Gesundheitsakademie

Barmbeker Str. 8

22303 Hamburg

Tel. 040 - 691 11 91

Seminarnummer:

SSA20071125

Anmeldemöglichkeiten:

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

