

Achtsamkeitstraining

Seminarleiterschein

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Weltweit nutzen immer mehr Menschen, Firmen und Institutionen die Achtsamkeitspraxis als Grundlage für eine sinnhafte und ganzheitliche Lebensweise, die Glück und Zufriedenheit nicht von äußeren Umständen abhängig macht. Zahlreiche klinische Studien belegen, dass eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis positive Effekte auf Wohlbefinden, Widerstandsfähigkeit und Gesundheit hat. Die Praxis der Achtsamkeit verhilft zu einer bewussteren Haltung in Alltag und Beruf, die zu mehr Klarheit, Zentriertheit, Balance,

Gelassenheit und Zufriedenheit führt und Stressreduktion bewirkt. Die Selbstwahrnehmung wird erweitert und die Fähigkeit zur Selbstregulation erhöht. Der Achtsamkeit liegt hauptsächlich zu Grunde, bewusst im Augenblick zu leben.

Die Schwerpunktthemen:

- Selbstfürsorge durch Achtsamkeit
- Wege der Stressbewältigung durch die Schulung der Achtsamkeit
- Achtsame Kommunikation
- Achtsamkeit auf den Körper, den Atem, die Gedanken und Gefühle
- Achtsamkeit in Beruf und Alltag
- Erstellung eines Achtsamkeitskonzepts für sich oder für die Arbeit mit Klienten/innen, Gruppen

Zielgruppen: Menschen, die im beratenden/therapeutischen Kontext im Gesundheits-, Bildungs-, Personal- oder Sozialwesen tätig sind oder die Achtsamkeitspraxis in das private und berufliche Leben integrieren möchten. Die Fortbildung ist auch für Menschen geeignet, die bereits Achtsamkeitspraxis haben und eine Vertiefung der Übungspraxis bekommen möchten.

Dozent/in Katerine Engstfeld: Katerine Engstfeld ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und arbeitet mit achtsamkeitsbasierten Methoden. Sie studierte Philosophie und Germanistik, Indologie und Tibetologie und befasste sich sowohl theoretisch, z.B. in einer Abschlussarbeit über die Entwicklung des Achtsamkeitsbegriffs aus buddhistischen Meditationskonzepten, als auch praktisch in Meditationsretreats bei anerkannten Lehrern mit asiatischen sowie westlichen Geistesschulen. Ihre therapeutische Ausbildung in Essentieller Psychotherapie kombiniert buddhistische Psychologie und Geistesschulung mit tiefenpsychologischen sowie traumatherapeutischen Ansätzen. Frau Engstfeld lebt in Lüneburg und hat dort ihren Praxissitz.

Termine:

Sa. 30.08.2025

So. 31.08.2025

jew. 10:00-16:00 Uhr

Sa. 20.09.2025

So. 21.09.2025

Sa. 11.10.2025

So. 12.10.2025

jew. 10:00-15:30 Uhr

Preis:

770,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Barmbeker Str. 8
22303 Hamburg
Tel. 040 - 691 11 91**

Seminarnummer:

SSA20300825

Anmeldemöglichkeiten:

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

