

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.

Dozent/in Christina Steiner: Jhg. 1969. Nach der Ausbildung zur Hotelfachfrau und dem Umzug nach Mallorca (1998) wollte sie ihrem Leben eine neue Richtung geben und absolvierte nebenberuflich eine zweijährige Ausbildung z. Shiatsu-Therapeutin und Wellnessmasseurin, die sie mit einer Prüfung erfolgreich abschloss. Nach dem Umzug 2010 nach Berlin wollte sie ihr Wissen erweitern und absolvierte eine Ausbildung zur Entspannungspädagogin und zur Yogalehrerin (500 Stunden). Da ihr neben dem Unterrichten auch das Lernen sehr viel Spaß macht, erweiterte sie ihr Wissen mit der Rindrop Technique und ist Schülerin der Universität von Sri Kaleshwar in Indien.

Termine:

Mi. 15.04.2026

Do. 16.04.2026

Fr. 17.04.2026

Sa. 18.04.2026

So. 19.04.2026

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

650,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

SSC111150426

Anmeldemöglichkeiten:

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

