

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 Renate Rothfischer: Jg. 1959, 1 Tochter; Stud. German. und Philos., Techn. Redakteurin; freiberufl. Doz. i.d. Erwachsenenbildung; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin (AYA, RYS200) - langjährige Unterrichtspraxis; 1 Jahr in einem (Ashram) in Frkr. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen: 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; Lösungsorientierte Gesprächsführung und NLP; Ausbildung z. Psycholog. Beraterin; Kursleiterin Beckenbodentraining, Yoga f. Senioren, Chakra Lehrerin, Chakra Healing Basisausbildung (BYVG), Kursleiterin Kirtan- u. Mantrasingen; Weiterbildung: Yoga f. Menschen mit besond. Beschwerden; Kursleiterin für PMR; Fortbildung: Atemtherapie bei Panikstörungen.

Termine:

Mo. 09.11.2026

Di. 10.11.2026

Mi. 11.11.2026

Do. 12.11.2026

Mo. 16.11.2026

Di. 17.11.2026

Mi. 18.11.2026

Do. 19.11.2026

jew. 17:00-21:00 Uhr

Preis:

650,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**

Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

SSE111091126

Anmeldemöglichkeiten:

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

