

Achtsamkeitstraining

Seminarleiterschein

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Achtsamkeit - die Kunst der Körperwahrnehmung

Immer mehr Menschen nutzen die Achtsamkeitspraxis als Methode, um ihrem Leben eine intensivere Richtung zu geben, die darauf ausgerichtet ist, den eigenen Gedanken, Gefühlen und dem Körper mehr Aufmerksamkeit zu widmen und dadurch

präsen ter im Hier und Jetzt zu sein. Klinische Studien belegen, dass eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis sehr positive Effekte haben kann. Eine bewusste Haltung im Alltag kann zu mehr Klarheit, Zentriertheit, Balance, Gelassenheit und Zufriedenheit führen und eine Stressreduktion bewirken.

Der Ausgangspunkt beim Achtsamkeitstraining ist die wache Ausrichtung auf den Körper als ganzes „Sinnesorgan“, auf das, was in uns und um uns herum vor sich geht. Dies ist keine Eingrenzung, sondern ein „Ansetzen an der Basis“, denn der lebendige Körper ist die Grundlage für das Wahrnehmen, Empfinden, Fühlen, Denken und Handeln im sozialen Umfeld.

Inhalte:

- Wahrnehmungstraining
- psycho-physisches Entspannungs-, Spannungstraining in Bewegung, im Sitzen, Stehen und im Liegen
- Ausdruckstraining: Emotionale Erfahrungen in Sprache, Bewegung, Gestik, Mimik
- Flexibilitätstraining: Die Fähigkeit, Stimmungslagen und Rollenverhalten zu wechseln
- nonverbales Kommunikations- und Interaktionstraining: Sich in Bezug setzen, aufeinander zugehen, Distanz nehmen
- Fantasietraining: Vermittlung positiver Erlebnisse, beglückender Erfahrungen, Aufweisen von Alternativen für die Lebensgestaltung

Das Seminar wendet sich vor allem an Interessentinnen und Interessenten, die im psychotherapeutischen Kontext bzw. im Gesundheits-, Bildungs-, oder Sozialwesen tätig sind. Die Teilnehmer/innen sollten die Bereitschaft mitbringen, sich auf Übungen und Selbstreflexion einzulassen.

Dozent/in HP Psy Siegbert Bahnemann: Ausbildung als Körperpsychotherapeut, Erzieher, langjährige Erfahrungen in Psychosomatischen Fachkliniken, mit körperpsychotherapeutischen Einzeltherapien in freier Praxis, Leiten von Selbsterfahrungsgruppen, zertifizierten Entspannungs- u. Achtsamkeitsgruppen im Rahmen der präventiven Gesundheitsförderung, in der Kinderarbeit. Mitarbeit im Arbeitskreis für psycho-wissenschaftliche Grenzgebiete. Sein Motto: Bleibe der Mensch, der du bist und wachse.

Termine:

Mo. 02.03.2026

Di. 03.03.2026

Mi. 04.03.2026

Do. 05.03.2026

Fr. 06.03.2026

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

770,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie**

Goethering 22-24

49074 Osnabrück

Tel. 0541 - 20 20 552

Seminarnummer:

SSH27020326

Anmeldemöglichkeiten:

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

