Atem- und Meditationstrainer/in

NATURHEILKUNDE

Meditation kann ein wundersamer, weltanschaulich neutraler Weg zur Selbstklärung sein. 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.

Themen im Verlauf des Kurses:
- 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-/Kritik-Fähigkeit und soziales Engagement
- die Rolle als Anleiter/in – führen, begleiten, erklären, lassen
- Umgang mit schwierigen Situationen und Teilnehmern/innen

Die Weiterbildung ist ein Angebot sowohl für Tätige in Kitas, im offenen Ganztag, in Schulen und Bildungsstätten als auch für beratend und therapeutisch Tätige und Yogalehrer/innen. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 Decken und ein Kissen mit bringen, sowie Schreibmaterial.

Termine:
Di. 07.10.2025
Mi. 08.10.2025
Do. 09.10.2025
Fr. 10.10.2025
jew. 10:00-18:00 Uhr
Di. 14.10.2025
10:00-13:00 Uhr

Preis:
650,- Euro *

Paracelsus Gesundheitsakademie
Hindenburgstr. 34
41061 Mönchengladbach
Tel. 02161 - 204051

Seminarnummer:
SSH41071025

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

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

* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 14.03.2025