Atem- und Meditationstrainer/in

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE

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.

Dozent/in Yvonne Ress: Yvonne Ress: Jhg.1976. Seit über 23 Jahren widmet sie sich in Trainings und Coachings der persönlichen und fachlichen Weiterentwicklung ihrer Kunden. Einfühlungsvermögen, hohe Fachkompetenz und ihre strukturierte Arbeitsweise zeichnen sie aus. Seit 2005 ist sie als Personalentwicklerin (MbA), Diplom Pädagogin und Sonderpädagogin in der Erwachsenenbildung tätig. Ihre Schwerpunkte sind die Resilienz, Kommunikation, Teamentwicklung, Bewerbungstraining und das Stressmanagement. 2021 Schloss sie ihre Weiterbildung zur psychologischen Beraterin ab . Des Weiteren meditiert sie seit 1997 und gibt regelmäßig Vorträge zum Thema Hochsensibilität. Der Schamanismus und die Chakren Lehre sind ein wichtiger Teil ihrer Coachings. Ebenso arbeitet sie mit der Methode der Aufstellung nach Hellinger.

Termine:
Fr. 30.05.2025
16:00-20:00 Uhr
Sa. 31.05.2025
10:00-17:00 Uhr
So. 01.06.2025
10:00-16:00 Uhr
Fr. 06.06.2025
16:00-20:00 Uhr
Sa. 07.06.2025
10:00-17:00 Uhr
So. 08.06.2025
10:00-16:00 Uhr

Preis:
610,- Euro *

Paracelsus Gesundheitsakademie
Promenadenstr. 7-9
52062 Aachen
Tel. 0241 - 901 94 94

Seminarnummer:
SSH51040325

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

* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 25.02.2025