

Atem- und Meditationstraining

Seminarleiterschein

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 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. 06.03.2026**
16:00-20:00 Uhr
- Sa. 07.03.2026**
10:00-17:00 Uhr
- So. 08.03.2026**
10:00-16:00 Uhr
- Fr. 20.03.2026**
16:00-20:00 Uhr
- Sa. 21.03.2026**
10:00-17:00 Uhr
- So. 22.03.2026**
10:00-16:00 Uhr

Preis:

650,- Euro *

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

Seminarnummer:
SSH51060326

Anmeldemöglichkeiten:

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

