Meditationsleitung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE

Damit der Vogel deiner Seele fliegen kann, braucht er 2 Flügel - der eine heißt Liebe, der andere Meditation. (Indische Weisheit)

In einer immer hektischer werdenden Welt sind Achtsamkeit und Meditation eine wertvolle Möglichkeit zur Rückkehr zum "Normalzustand" unseres Daseins geworden. In Zeiten von Burnout und Erschöpfung haben inzwischen auch viele große Unternehmen Meditations-und Achtsamkeitskurse eingeführt. Die Nachfrage dieses neuen Berufsbildes steigt rapide an.

Meditationsübungen bauen Stress ab, beruhigen den Geist, stärken die Lebensfreude und das Immunsystem. Die positive Wirkung dieser Übungen wurde in zahlreichen Studien wissenschaftlich belegt.

Seminarinhalt Block 1:
• Geschichte und Grundlagen in verschiedenen Kulturen (u.a. Buddhismus, Hinduismus, Sufismus, Christliche Mystik)
• Neueste Erkenntnisse aus Wissenschaft und Medizin, Heilwirkung auf körperliche und geistige Gesundheit
• Aktive und passive Meditationen
• Geführte Meditationen und Phantasiereisen

Seminarinhalt Block 2:
• Selbstwahrnehmung als Schlüssel zur Empathie und Mitgefühl
• Umgang mit Gefühlen und Bewusstseinsschulung
• Meditation, Körperbewußtsein und die wichtige Rolle der achtsamen Berührung
• Atemtechniken und Meditationen aus verschiedenen Traditionen
• Achtsamkeits-Übungen (u.a. nach Jon Kabat Zinn, Thich Nath Hanh)
-Chakra- und Klangmeditation, Mantrasingen

Seminarinhalt Block 3:
• Achtsame Kommunikation und die Kunst des Zuhörens
• Achtsamkeit und Meditation im Alltag und als Lebenshilfe
. Vertiefung und Üben der geführten Meditationen und Phantasiereisen
. Energie-und Körperwahrnehmung als Basis für Meditation
. Lehren und Vermitteln der Meditationen(Freies Anleiten, Kursaufbau etc.)

Als Meditationsleiter/in können Sie sowohl freiberuflich, als auch in einer Vielzahl von Institutionen und Unternehmen tätig sein. Natürlich bereichert Meditation auch eine bereits bestehende berufliche Tätigkeit.

Dieses Seminar richtet sich an therapeutisch arbeitende Berufsgruppen.
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Dozent/in Ulrike Wienholt: Jg.1957. Sie hat ein Studium der Germanistik und Biologie und zudem eine dreijährige Ausbildung in neo-reichianischer Körperarbeit (Orgodynamik) absolviert. Frau Wienholt besitzt weitere Qualifikationen in den Bereichen meditative Atementspannung und Bewegungsschulung, Imaginationsmethoden, Kontemplationstechniken und Energiemassagen. Seit 1987 arbeitet sie selbständig in eigener Praxis. Ihre Schwerpunkte sind: Bewusstseinsbildung, Achtsamkeit, Meditation und Phantasiereisen sowie Körper- und Energiearbeit, spirituelle Lebensberatung und Massagen (u.a. Lomi Lomi, Aromamassage, tibetische Rückenmassage, indonesische Massage, ayurvedische Abhyanga Massage, energetische Fußreflexmassage, Bio-Energiemassage). Seit 2011 bringt sie als erfahrene Körpertherapeutin ihre Kompetenz bei den Paracelsus Schulen ein.

Termine:
Fr. 15.05.2026
14:00-18:00 Uhr
Sa. 16.05.2026
09:30-17:30 Uhr
So. 17.05.2026
09:00-17:00 Uhr
Fr. 19.06.2026
14:00-18:00 Uhr
Sa. 20.06.2026
09:30-17:30 Uhr
weitere Unterrichtstermine unter paracelsus.de

Preis:
1050,- Euro *

Paracelsus Gesundheitsakademie
Salmannsweilergasse 1
78462 Konstanz
Tel. 07531 - 91 41 61

Seminarnummer:
SSH77150526

Anmeldemöglichkeiten:

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

* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 28.05.2025