

Meditation und Achtsamkeit

(nach Kabat-Zinn MBSR) für den Standort Augsburg
kostenfreier Online Info- und Erlebnisabend

BEAUTY / WELLNESS



In einer immer hektischer und komplexer werdenden Welt ist Achtsamkeit und Meditation eine Art Gebrauchsanweisung für das Leben geworden, für eine Rückkehr zum Normalzustand. In Zeiten von Burnout und Erschöpfung haben inzwischen viele Unternehmen, z.B. Apple, eBay oder Google Meditations- und

Achtsamkeitsseminare eingeführt. Die Nachfrage nach Lehrern/innen, Kursleitern/innen und Trainern/innen (als neue Berufsbilder) steigt rapide an.

Meditations- und Achtsamkeitsübungen bauen Stress ab, beruhigen den Geist, stärken die Lebensfreude, das Immunsystem und dadurch unsere Gesundheit. Eine Verbindung zur eigenen Weisheit wird wieder hergestellt und das Vertrauen in das Leben aufgebaut. Denn beides, Vertrauen und Weisheit, sind in uns Menschen schon immer innewohnende Qualitäten. Die Seminarblöcke sind einzeln buchbar und auch für Berufsgruppen aus dem medizinischen und pädagogischen Bereichen geeignet, die an Selbsterfahrung interessiert sind. Wer eine Ausbildung absolviert hat, kann später mit Achtsamkeits-Zusatzmodulen (nach J. Kabatt-Zinn/MBSR) Achtsamkeitslehrer/in bzw. -trainer/in werden.

Gerne informieren wir Sie:

- über die Inhalte der verschiedenen Seminarblöcke
- über die Ausbildung und die Meditationsmethoden
- über die engagierte Gestaltung und Leitung von Kursen
- wie Sie zukünftig Meditierende (und sich selbst) zur eigenen Mitte begleiten können

Einen kleinen Vorgeschmack bekommen Sie bereits anhand ausgewählter Übungen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Dozent/in Cornelia Francesca Wiesemüller: Sie lebte 25 Jahre in Australien und war Schülerin von internationalen Qi Gong und Meditationsmeistern. Sie absolvierte folgende Ausbildungen: MBSR und Breathworks Achtsamkeit im Stress- und Schmerzmanagement. Sie besitzt ein Diplom in Transpersonaler Psychodynamik, Holotroper Atemtherapie, Japanischem Meridian Yoga und Qigong (ChanMi). Ihr Diplom in Zen-Shiatsu (Akupressurtherapie) beinhaltet fortgeschrittene Methoden: Diagnostik, Meridianlehre, korrekatives Meridian-Yoga, Food as Medicine (Makrobiotik), Tsubo / Moxa Punkt Therapie. Frau Wiesemüller ist auch gelernte Arzthelferin und bildete sich vielfach weiter, z.B. in Fernöstlicher Lebensphilosophie (u.a Buddhismus) und Positiver Neuroplastizität. Sie studierte Schöne Künste an der University of Sydney B.A., M.A.

Termine:

Do. 08.05.2025
17:30-19:00 Uhr

Preis:

Kostenfrei! *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Oberbürgermeister-
Dreifuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821 - 349 95 56**

Seminarnummer:
INFB89080525

Anmeldemöglichkeiten:

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

