

# Meditationslehrer

## Ausbildung

### SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



Dem jetzigen Augenblick gewahr sein. Sich dem Hier und Jetzt ganz hingeben. Wirklich da sein, wo wir gerade sind. Kontakt mit unserem wahren Selbst aufnehmen. Uns dem vollen Potenzial unserer Möglichkeiten öffnen. Mit unserer inneren Weisheit in Verbindung kommen.

Durch Meditationen und Achtsamkeitsübungen aus östlichen und westlichen Traditionen entwickeln wir unsere Fähigkeit, den Augenblick wahrzunehmen und im Jetzt anzunehmen, was gerade ist. Wir entdecken einen Raum der Stille, von dem aus gedankliche sowie emotionale Muster ohne Wertung betrachtet werden können (Selbstakzeptanz). Durch Achtsamkeit und Meditation haben wir eine ganzheitliche Möglichkeit, Heiterkeit, Lebensfreude und einen im Sein verankerten Umgang mit den Begebenheiten des Lebens zu entwickeln.

In dieser online - praxisorientierten Ausbildung erfahren Sie auf vielfältiger Weise "zu sein anstatt zu tun". Körper und Geist bekommen die Gelegenheit, im Augenblick zu verweilen, so dass sich heilsames "So-Sein" entfalten kann und ein Raum entstehen kann, in dem alle Aktivitäten, auch die des Geistes, zur Ruhe kommen.

#### Theoretische Grundlagen

- zu den östlichen und westlichen Traditionen
- zu den verschiedenen Meditationen und Achtsamkeitsübungen
- zu den Aspekten einer achtsamen Meditationspraxis
- zum Aufbau und zur Durchführung von Kursen

Praktische Inhalte: Achtsamkeitsübungen; Bewegungs- und Entspannungsmeditationen; Atemmeditationen; Gehmeditationen; Stille Meditationen; Heilmeditationen

Vertrauen und Freude im Anleiten von Meditationen werden während der ganzen Ausbildung geübt, sodass Kurse kompetent gegeben werden können, freiberuflich entweder privat oder in Institutionen und Unternehmen. Ein ausführliches Skript mit allen Anleitungen wird mitgegeben.

„Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben, um wirklich zu sehen, wirklich zu handeln, wirklich heil und gesund zu werden. Deshalb ist jeder Moment so unendlich kostbar“ Jon Kabat-Zinn

Dieses Seminar richtet sich an therapeutisch arbeitende Berufsgruppen.

Bitte sorgen Sie für: Offenheit für Erfahrung, bequeme Kleidung, warme Socken und Sitzkissen (kann auch durch eine gefaltete Wolldecke ersetzt werden) - auch Sitzen auf einem Stuhl ist möglich - sowie Schreibmaterial.

Termine:

**Sa. 08.11.2025**

**So. 09.11.2025**

**Sa. 13.12.2025**

**So. 14.12.2025**

**Sa. 17.01.2026**

**So. 18.01.2026**

**Sa. 14.02.2026**

jew. 10:00-17:00 Uhr

weitere Unterrichtstermine unter [paracelsus.de](http://paracelsus.de)

Preis:

**1750,- Euro \***

**Paracelsus**

**Gesundheitsakademie**

**Promenadenstr. 7-9**

**52062 Aachen**

Tel. 0241 - 901 94 94

Seminarnummer:

**SSA51081125**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

