

Atem- und Meditationstraining

Seminarleiterschein

NATURHEILKUNDE



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 Melanie Yildiz: (Jg. 1983), verheiratet, zwei Kinder. Nach ihrer Ausbildung zur Automobilkauffrau arbeitete sie mehrere Jahre im Autohaus, bevor sie in den Personalbereich wechselte. Nach dem Bachelor of Arts in Betriebswirtschaftslehre war sie als Produktmanagerin tätig, bevor sie sich auf Atmung und Leistungssteigerung spezialisierte. Sie absolvierte Ausbildungen in ganzheitlicher Atemtherapie, Buteyko, neuroathletischer Atmung und IHHT. In ihrer Beratungspraxis in Eislingen unterstützt sie Menschen mit Atemproblemen und optimiert die Leistungsfähigkeit von Profifußballern. Zudem ist sie Autorin der "Atem-Tool-Box für Sportler".

Termine:

Sa. 13.09.2025

So. 14.09.2025

Sa. 20.09.2025

So. 21.09.2025

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

650,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Calwer Str. 28
70173 Stuttgart
Tel. 0711 - 615 91 91**

Seminarnummer:

SSA70130925

Anmeldemöglichkeiten:

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

