

# Achtsamkeitstraining

## Seminarleiterschein

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Weltweit nutzen immer mehr Menschen, Firmen und Institutionen die Achtsamkeitspraxis als Grundlage für eine sinnhafte und ganzheitliche Lebensweise, die Glück und Zufriedenheit nicht von äußeren Umständen abhängig macht.

Zahlreiche klinische Studien belegen, dass eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis positive Effekte auf Wohlbefinden, Widerstandsfähigkeit und Gesundheit hat.

Die Praxis der Achtsamkeit verhilft zu einer bewussteren Haltung in Alltag und Beruf, die zu mehr Klarheit, Zentriertheit, Balance, Gelassenheit und Zufriedenheit führt und Stressreduktion bewirkt. Die Selbstwahrnehmung wird erweitert und die Fähigkeit zur Selbstregulation erhöht.

Neben der Vermittlung des theoretischen Wissens zum Thema umfasst die Fachfortbildung auch einen großen Praxisteil, in diesem werden u. a. formelle sowie informale Achtsamkeitsübungen eingeübt. Selbsterfahrung ist demnach ein wichtiger Bestandteil der Fachfortbildung.

Auszug aus den Inhalten:

- Definition Achtsamkeit & Grundlagen der Achtsamkeitspraxis
- Selbstfürsorge durch Achtsamkeit
- Stressreduktion durch Achtsamkeit
- Achtsamkeit & Kommunikation
- Achtsamkeit & Körper, Gedanken & Emotionen
- Achtsamkeit im privaten sowie beruflichen Alltag
- formelle Achtsamkeitsübungen (Atem-, Geh- & Sitzmeditation, Body-Scan etc.)

Die Fachfortbildung richtet sich an Menschen, die im beratenden/therapeutischen Kontext, im Gesundheits-, Bildungs-, Personal- oder Sozialwesen tätig sind oder die Achtsamkeitspraxis in das berufliche Leben integrieren möchten.

**Dozent/in Petra Krimphove:** Jg. 1965; Frau Krimphove arbeitete viele Jahre als Lehrerin. Heute unterstützt sie als ganzheitlicher Gesundheitscoach in ihren Fortbildungen, Workshops und Coachings Menschen achtsam und professionell darin, eine gute Selbstfürsorge und innere Balance zu entwickeln. Sie hilft ihnen, `Bremsen` zu lösen, das eigene Potential zu erkennen und zu leben. Dabei greift sie auf verschiedene, vielfach erfolgserprobte Ansätze aus NLP, The WORK (nach Byron Katie), wingwave und dem Achtsamkeits- und Entspannungstraining zurück. Ihre Lebensgeschichte, ihre Erfahrungen und die Expertise aus ihrer langjährigen erfolgreichen Arbeit ermöglichen es ihr, auf ein fundiertes Know-how zurückgreifen zu können. Mit sehr viel Freude und Motivation arbeitet sie als Dozentin und Referentin sowie in eigener Praxis.

Termine:

**Fr. 24.01.2025**

**Sa. 25.01.2025**

**So. 26.01.2025**

**Fr. 31.01.2025**

**Sa. 01.02.2025**

**So. 02.02.2025**

jew. 09:00-16:00 Uhr

Preis:

**770,- Euro \***



**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Onlineunterricht**  
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

**SSB111240125**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

