

# Achtsamkeitstraining

## Seminarleiterschein

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Achtsamkeit - die Kunst der Körperwahrnehmung

Immer mehr Menschen nutzen die Achtsamkeitspraxis als Methode, um ihrem Leben eine intensivere Richtung zu geben, die

darauf ausgerichtet ist, den eigenen Gedanken, Gefühlen und dem Körper mehr Aufmerksamkeit zu widmen und dadurch präsenter im Hier und Jetzt zu sein. Klinische Studien belegen, dass eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis sehr positive Effekte haben kann. Eine bewusste Haltung im Alltag kann zu mehr Klarheit, Zentriertheit, Balance, Gelassenheit und Zufriedenheit führen und eine Stressreduktion bewirken.

Der Ausgangspunkt beim Achtsamkeitstraining ist die wache Ausrichtung auf den Körper als ganzes „Sinnesorgan“, auf das, was in uns und um uns herum vor sich geht. Dies ist keine Eingrenzung, sondern ein „Ansetzen an der Basis“, denn der lebendige Körper ist die Grundlage für das Wahrnehmen, Empfinden, Fühlen, Denken und Handeln im sozialen Umfeld.

Inhalte:

- Wahrnehmungstraining
- psycho-physisches Entspannungs-, Spannungstraining in Bewegung, im Sitzen, Stehen und im Liegen
- Ausdruckstraining: Emotionale Erfahrungen in Sprache, Bewegung, Gestik, Mimik
- Flexibilitätstraining: Die Fähigkeit, Stimmungslagen und Rollenverhalten zu wechseln
- nonverbales Kommunikations- und Interaktionstraining: Sich in Bezug setzen, aufeinander zugehen, Distanz nehmen
- Fantasietraining: Vermittlung positiver Erlebnisse, beglückender Erfahrungen, Aufweisen von Alternativen für die Lebensgestaltung

Das Seminar wendet sich vor allem an Interessentinnen und Interessenten, die im psychotherapeutischen Kontext bzw. im Gesundheits-, Bildungs-, oder Sozialwesen tätig sind. Die Teilnehmer/innen sollten die Bereitschaft mitbringen, sich auf Übungen und Selbstreflexion einzulassen.

**Dozent/in Katharina Madry:** Als diplomierte Musikpädagogin hat sie langjährige Lehrerfahrung im Bereich elementare Musikpädagogik und Gesang. Während eines zweijährigen Auslandsaufenthaltes in Großbritannien widmete sie sich der anthroposophischen Heilpädagogik und absolvierte eine berufsbegleitende Ausbildung in ganzheitlicher Musikpädagogik. Es folgten zahlreiche Weiterbildungen, so etwa Klangmethoden zur Entspannung, Entspannungspädagogik für Kinder und Entspannungstherapie mit Kursleiterlizenzen für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Stressmanagement. Prägende Qualifikationen für ihr heutiges Berufsprofil sind zudem die Ausbildungen als Visions Coach, Qigong Trainerin und Kursleiterin für Achtsamkeit, sowie Zertifikatskurse in MSC und evidenzbasierter Gesundheitsbildung.

Termine:

**Mi. 17.09.2025**

**Do. 18.09.2025**

**Fr. 19.09.2025**

**Sa. 20.09.2025**

**So. 21.09.2025**

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

**770,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie**

**Doberaner Str. 114**

**18057 Rostock**

Tel. 0381 - 490 91 86

Seminarnummer:

**SSC02170925**

Anmeldemöglichkeiten:

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

