

Meditationsleiter/in

SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



Damit der Vogel Deiner Seele fliegen kann, braucht er 2 Flügel – der eine heißt Liebe, der andere Meditation. (Indische Weisheit)

In einer immer hektischer werdenden Welt sind Achtsamkeit und Meditation eine wertvolle Möglichkeit zur Rückkehr zum 'Normalzustand'

unseres Daseins geworden. In Zeiten von Burnout und Erschöpfung haben inzwischen auch viele große Unternehmen Meditations- und Achtsamkeitskurse eingeführt. Die Nachfrage dieses neuen Berufsbildes steigt rapide an.

Meditationsübungen bauen Stress ab, beruhigen den Geist, stärken die Lebensfreude und das Immunsystem. Die positive Wirkung dieser Übungen wurde in zahlreichen Studien wissenschaftlich belegt.

Seminarinhalt Block 1:

- Geschichte und Grundlagen in verschiedenen Kulturen (u.a. Buddhismus, Hinduismus, Sufismus, Christliche Mystik)
- Neueste Erkenntnisse aus Wissenschaft und Medizin, Heilwirkung auf körperliche und geistige Gesundheit
- Aktive und passive Meditationen
- Geführte Meditationen und Phantasieren

Seminarinhalt Block 2:

- Selbstwahrnehmung als Schlüssel zur Empathie und Mitgefühl
- Umgang mit Gefühlen und Bewusstseinsschulung
- Meditation, Körperbewusstsein und die wichtige Rolle der achtsamen Berührung
- Atemtechniken und Meditationen aus verschiedenen Traditionen
- Achtsamkeits-Übungen (u.a. nach Jon Kabat Zinn, Thich Nath Hanh)
- Chakra- und Klangmeditation, Mantrasingen

Seminarinhalt Block 3:

- Achtsame Kommunikation und die Kunst des Zuhörens
- Achtsamkeit und Meditation im Alltag und als Lebenshilfe
- Vertiefung und Üben der geführten Meditationen und Phantasieren
- Energie- und Körperwahrnehmung als Basis für Meditation
- Lehren und Vermitteln der Meditationen (Freies Anleiten, Kursaufbau etc.)

Als Meditationsleiter/in können Sie sowohl freiberuflich, als auch in einer Vielzahl von Institutionen und Unternehmen tätig sein. Natürlich bereichert Meditation auch eine bereits bestehende berufliche Tätigkeit.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Dozent/in HP Psy Jana Thomae: Jg. 1977; nach der Ausbildung in einer chirurgischen Unfallpraxis sowie dem Studium der Gesundheitspädagogik, arbeitete Frau Thomae über elf Jahre als Lehrbeauftragte für pädagogisch- und psychologisch gestützte Nachhilfe und Familientherapie in Berlin. Sie absolvierte in all den Jahren verschiedenste Ausbildungen in den Bereichen: Psychotherapie, Familientherapie, Traumatherapie, ganzheitlicher Medizin, geistiger Heilung und Bewusstseinsarbeit. Seit 2012 ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis und nach dem Umzug an die Ostsee in eigener Coaching- und integrativer Psychotherapiepraxis in Rostock, mit den Schwerpunkten: Familienaufstellung, Hypnose, Schamanismus, Geistheilung und Bewusstseinsarbeit, tätig.

Termine:

Sa. 24.05.2025

So. 25.05.2025

Sa. 14.06.2025

So. 15.06.2025

Sa. 05.07.2025

jew. 09:00-17:00 Uhr

So. 06.07.2025

Sa. 02.08.2025

So. 03.08.2025

jew. 09:00-16:00 Uhr

Preis:

1050,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Doberaner Str. 114
18057 Rostock
Tel. 0381 - 490 91 86**

Seminarnummer:

SSH02240525

Anmeldemöglichkeiten:

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

