

# Meditation und Fantasiereisen

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Da im Alltag immer wieder Situationen auf uns zukommen, in denen wir keine Möglichkeit haben, uns länger für eine Entspannungsübung zurückzuziehen, ist es nützlich, seinen inneren Ort der Ruhe und Regeneration zu kennen, um sich beim kurzen Schließen der Augen und einigen tiefen Atemzügen dieser inneren Kraftquelle anschließen zu können.

Wie sieht dieser Ort bei Ihnen aus? Welche Landschaft, welche Farben und Formen, welche Düfte und Materialien finden Sie dort?

Erfahren Sie Sicherheit und tiefe Entspannung in Ihrem inneren Zuhause der Stille und Regeneration. Meditation heißt in die Mitte kommen bzw. in seiner Mitte sein. Nicht umsonst besteht vom Wurzelstamm her eine Verbindung zwischen Medizin und Meditation.

Meditation ist der Königsweg aller Therapie. Sie schafft eine ständige Reinigung und Klärung im Geist und in der Seele. Sie bedarf regelmäßiger Übung und bedeutet in unseren Breiten nicht die Abkehr von den alltäglichen Erfordernissen, sondern eine Möglichkeit, diese klarer, konzentriert auf den jetzigen Moment und mit Kraft durch Authentizität bewältigen zu können.

Die Fortbildung eignet sich insbesondere für Menschen, die im psychotherapeutischen Kontext oder im Gesundheitswesen tätig sind.

**Dozent/in Frank Hoffmann:** Jg. 1962; Frank Hoffmann ist Staatswissenschaftler und Diplom-Verwaltungswirt, er absolvierte sein Studium an der FH Weimar. Die Ausbildung zum geprüften psychologischen Berater erfolgte an der Paracelsus Schule Magdeburg. Frank Hoffmann hat weitere qualifizierte Fachausbildungen als: Entspannungstherapeut/ Entspannungstrainer, Suchtberater, Sexualtherapie, Verhaltenstherapie, Lösungsorientierte Kurzzeittherapie, Psychosomatisch- Energetische Reflexzonen- Therapie ( P.E.R.G.), Gesprächstherapie, Burnout-Berater. Wirbelsäulengymnastik- eine moderne Form der Rückenschule und Aqua- Gymnastik/ Tiefenwasserbewegung runden sein Profil ab.

Termine:  
**Sa. 14.06.2025**  
10:00-18:00 Uhr

Preis:  
**155,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Hegelstr. 39  
39104 Magdeburg  
Tel. 0391 - 541 99 99**

Seminarnummer:  
**SSH03220225V5**

Anmeldemöglichkeiten:

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

