

# 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. Der Achtsamkeit liegt hauptsächlich zu Grunde, bewusst im Augenblick zu leben.

Die Schwerpunktthemen:

- Selbstfürsorge durch Achtsamkeit
- Wege der Stressbewältigung durch die Schulung der Achtsamkeit
- Achtsame Kommunikation
- Achtsamkeit auf den Körper, den Atem, die Gedanken und Gefühle
- Achtsamkeit in Beruf und Alltag
- Erstellung eines Achtsamkeitskonzepts für sich oder für die Arbeit mit Klienten/innen, Gruppen

Zielgruppen: Menschen, die im beratenden/therapeutischen Kontext im Gesundheits-, Bildungs-, Personal- oder Sozialwesen tätig sind oder die Achtsamkeitspraxis in das private und berufliche Leben integrieren möchten. Die Fortbildung ist auch für Menschen geeignet, die bereits Achtsamkeitspraxis haben und eine Vertiefung der Übungspraxis bekommen möchten.

Dozent/in Katerine Engstfeld:

Termine:

- Sa. 12.04.2025**  
11:00-16:00 Uhr
- So. 13.04.2025**  
10:00-16:00 Uhr
- Sa. 26.04.2025**  
10:00-15:30 Uhr
- So. 27.04.2025**  
10:00-16:00 Uhr
- Sa. 17.05.2025**  
11:00-17:00 Uhr
- So. 18.05.2025**  
09:00-14:30 Uhr

Preis:

**700,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Barmbeker Str. 8  
22303 Hamburg  
Tel. 040 - 691 11 91**

Seminarnummer:  
**SSH20290325**

Anmeldemöglichkeiten:

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

