

# Atem- und Meditationstrainer/in

## NATURHEILKUNDE



Meditation kann ein wundersamer, weltanschaulich neutraler Weg zur Selbstklärung sein. Die Sammlung auf den eigenen Atem führt uns langsam in eine feinere Selbstwahrnehmung, die wir in der Regel im Alltäglichen nicht spüren. Indem wir achtsam innehalten, entwickelt sich ein inneres Gewahrsein, in dem wir

Empfindungen im Körper, Gefühle und Gedanken liebevoll betrachten lernen. Dieser innere Prozess schafft Raum für tief empfundene Ruhe zur Regeneration. So können verdrängte Belastungen und Konflikte aus der eigenen Lebensgeschichte besser gelöst werden. Es entfaltet sich eine ganz individuelle, emotionale Selbstregulation, die Sicherheit für weiteres Wachstum und Alltagsbewältigung schafft.

Themen im Verlauf des Kurses:

- Meditation im Spannungsfeld der Hirnforschung und uralter Weisheit
- Grundlagen der Psychosomatik – wenn die Seele leidet, wird der Körper krank
- Post Achievement Stress
- Körperbeschwerden ohne Befund
- Angst, Depression
- emotionale Selbstregulation
- Konflikt-/Kritik-Fähigkeit und soziales Engagement
- die Rolle als Anleiter/in – führen, begleiten, erklären, lassen
- Umgang mit schwierigen Situationen und Teilnehmern/innen

Die Weiterbildung ist ein Angebot sowohl für Tätige in Kitas, im offenen Ganztage, in Schulen und Bildungsstätten als auch für beratend und therapeutisch Tätige und Yogalehrer/innen. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 Decken und ein Kissen mitbringen, sowie Schreibmaterial.

**Dozent/in Berit Kramer:** Jg. 1977, ledig (mit Partner lebend), keine Kinder. Nach der Ausbildung zur Ergotherapeutin mit anschließender beruflicher Tätigkeit in zwei Praxen mit den Schwerpunkten Pädiatrie, Neurologie und Handtherapie hat sie sich mit Yoga und Coaching mit dem Schwerpunkt `Trauma` befasst. Frau Kramer absolvierte eine zweijährige Ausbildung zur Yogalehrerin und Trauma-Yoga-Therapeutin und hat das Ganze durch Ayurveda und die HP-Ausbildung ergänzt. Zusätzliche Aus- und Fortbildungen waren: Systemisches Coaching, Kinder- und Jugendcoaching, Aufstellungsleitung, Traumafachberatung und Traumapädagogik. Seit 2021 bringt sie ihre Erfahrungen und Kompetenz als Dozentin mit ein.

Termine:

**Di. 07.10.2025**

**Mi. 08.10.2025**

**Do. 09.10.2025**

**Fr. 10.10.2025**

jew. 10:00-18:00 Uhr

**Sa. 11.10.2025**

10:00-13:00 Uhr

Preis:

**650,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Hindenburgstr. 34  
41061 Mönchengladbach  
Tel. 02161 - 204051**

Seminarnummer:

**SSH41071025**

Anmeldemöglichkeiten:

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

