

Atem- und Meditationstraining

Seminarleiterschein

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Meditation ist ein wundersamer, weltanschaulich neutraler Weg zur Selbstklärung. 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-/Kritikfähigkeit und soziales Engagement
- die Rolle als Anleiter/in – führen, begleiten, erklären, lassen
- Umgang mit schwierigen Situationen und Teilnehmern/innen

Der Kurs richtet sich an alle therapeutisch oder beratend tätigen Fachkräfte mit Bereitschaft zur Selbsterfahrung, Austausch und Supervision in der Gruppe.

Dozent/in M.Sc.Psych.HP Psy Petra Hurt: Jg. 1960, ist HP Psych. u. Master of Science Psychologie, Dipl.-Päd. und hat einen M.A. in Romanistik u. Erwachsenenpädagogik. Sie arbeitete nach Ihrer Ausbildung zur Gymnasiallehrerin vorwiegend in der Erwachsenenbildung und später in der Personalleitung großer Unternehmen. Ihr Interesse an der Psychologie, im besonderen an Psychopathologie und Psychotherapie, setzte sie in einer weiteren mehrjährigen Studium auch klinisch um. Ihre Themenschwerpunkte sind neben dem Management Training die systemischen Körper- und Kunsttherapien, Tanz-Schauspiel u. Literatur sowie die MPU- und Suchtberatung. Sie vermittelt in ihren Kursen einen fundierten Überblick über alle wichtigen Formen der Psychotherapie.

Termine:

Sa. 01.03.2025

So. 02.03.2025

Sa. 08.03.2025

So. 09.03.2025

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

650,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Frauenlobplatz 2**

55118 Mainz

Tel. 06131 - 961696

Seminarnummer:

SSH65010325

Anmeldemöglichkeiten:

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

