

# Fantasiereisen und Meditationen selbst gestalten

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Fantasiereisen sind imaginative Verfahren, die durch die entstehenden inneren Bilder und Vorstellungen agieren und wirken. Hierbei können die unterschiedlichsten Bedürfnisse, wie z.B. Tiefenentspannung, effektiver Stressabbau und das Aufspüren von innerer Kraft angesprochen und gefördert werden.

Die Meditation hingegen kultiviert eine gesunde Art der Achtsamkeit und steigert so die positiven Persönlichkeitsanteile, verbessert die Konzentrationsfähigkeit,

stärkt ein klares, festes Denken und hilft, bestimmte Ressourcen aufzubauen und zu unterstützen.

Dieses Seminar behandelt die unterschiedlichen Möglichkeiten, wie Sie eine fördernde und unterstützende Fantasiereise sowie Meditation kreieren können und welche Voraussetzungen Sie für eine gelungene Sitzung beachten sollten.

Aus dem Inhalt:

- Woher stammen Fantasiereisen?
- Arten von Fantasiereisen
- Woher stammt die Meditation?
- Meditationsformen und -techniken
- Studieninhalte zur Wirkung dieser Verfahren
- Aufbau von Fantasiereisen und Meditationen
- Sitzungsgestaltung und Rahmenbedingungen

Das Seminar eignet sich für Heilpraktiker/innen, -anwärter/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, Anwärter/innen, psychologische Berater/innen und andere im psychotherapeutischen Umfeld tätige Berufsgruppen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Dozent/in Psy. Beraterin Sina von Bergen:** Jg. 1989, psychologische Beraterin (VFP), arbeitet als Coach, Trainerin & Dozentin, Studium der Internationalen Betriebs- & Außenwirtschaft sowie Wirtschaftspsychologie. Sie absolvierte die Fachausbildungen z. psych. Beraterin, systemischen Coach, Burnout Beraterin, Kommunikationstrainerin, Ernährungsberaterin, in klientenzentrierter Gesprächsführung, Gewaltfreier Kommunikation, sokratischer Gesprächsführung, lösungsorientierter Kurzzeitberatung, Sexualberatung sowie kognitiver Verhaltenstherapie. Zudem ist sie Fachberaterin für Hochsensibilität, Achtsamkeitstrainerin, Seminarleiterin für Autogenes Training & Progressive Muskelrelaxation. Die Weiterbildungen in Meditation, Phantasiereise, Chakra-Arbeit, Qigong sowie Genusstraining runden ihr Profil ab

Termine:  
**So. 01.06.2025**  
09:00-18:00 Uhr

Preis:  
**150,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Frauenlobplatz 2  
55118 Mainz  
Tel. 06131 - 961696**

Seminarnummer:  
**SSH65010625**

Anmeldemöglichkeiten:

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

