

Meditationslehrer/in

SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



Weisheit in Verbindung kommen.

Dem jetzigen Augenblick gewahr sein. Sich dem Hier und Jetzt ganz hingeben. Wirklich da sein, wo wir gerade sind. Kontakt mit unserem wahren Selbst aufnehmen. Uns dem vollen Potenzial unserer Möglichkeiten öffnen. Mit unserer inneren

Durch Meditationen und Achtsamkeitsübungen aus östlichen und westlichen Traditionen entwickeln wir unsere Fähigkeit, den Augenblick wahrzunehmen und im Jetzt anzunehmen, was gerade ist. Wir entdecken einen Raum der Stille, von dem aus gedankliche sowie emotionale Muster ohne Wertung betrachtet werden können (Selbstakzeptanz). Durch Achtsamkeit und Meditation haben wir eine ganzheitliche Möglichkeit, Heiterkeit, Lebensfreude und einen im Sein verankerten Umgang mit den Begebenheiten des Lebens zu entwickeln.

In dieser praxisorientierten Weiterbildung erfahren Sie auf vielfältiger Weise ‚zu sein‘ anstatt ‚zu tun‘. Körper und Geist bekommen die Gelegenheit, im Augenblick zu verweilen, so dass sich heilsames ‚So-Sein‘ entfalten kann und ein Raum entstehen kann, in dem alle Aktivitäten, auch die des Geistes, zur Ruhe kommen.

Theoretische Grundlagen

- zu den östlichen und westlichen Traditionen
- zu den verschiedenen Meditationen und Achtsamkeitsübungen
- zu den Aspekten einer achtsamen Meditationspraxis
- zum Aufbau und zur Durchführung von Kursen

Praktische Inhalte:

- Achtsamkeitsübungen
- Bewegungs- und Entspannungsmeditationen
- Atemmeditationen
- Gehmeditationen
- Stille Meditationen
- Heilmeditationen

Vertrauen und Freude im Anleiten von Meditationen werden während der ganzen Zeit geübt, so dass anschließend kompetent Kurse gegeben werden können. Ein ausführliches Skript mit allen Anleitungen erhalten Sie vor Seminarbeginn als Download.

Bitte mitbringen: Offenheit für Erfahrung, bequeme Kleidung, warme Socken und Sitzkissen (kann auch durch eine gefaltete Wolldecke ersetzt werden) sowie Schreibmaterial.

Dozent/in Ulrike Wienholt: Jg.1957. Sie hat ein Studium der Germanistik und Biologie und zudem eine dreijährige Ausbildung in neo-reichianischer Körperarbeit (Orgodynamik) absolviert. Frau Wienholt besitzt weitere Qualifikationen in den Bereichen meditative Atementspannung und Bewegungsschulung, Imaginationsmethoden, Kontemplationstechniken und Energiemassagen. Seit 1987 arbeitet sie selbständig in eigener Praxis. Ihre Schwerpunkte sind: Bewusstseinsbildung, Achtsamkeit, Meditation und Phantasiereisen sowie Körper- und Energiearbeit, spirituelle Lebensberatung und Massagen (u.a. Lomi Lomi, Aromamassage, tibetische Rückenmassage, indonesische Massage, ayurvedische Abhyanga Massage, energetische Fußreflexmassage, Bio-Energiemassage). Seit 2011 bringt sie als erfahrene Körpertherapeutin ihre Kompetenz bei den Paracelsus Schulen ein.

Dozent/in Lilian Bürgel: Jg.1952. Sie studierte Psychologie an der Uni Freiburg, danach folgten Ausbildungen in verschiedenen Massagetechniken: Esalenmassage, Psychic-Massage (nach Roberta Delong Miller), Lomi-Lomi-Nui, Kahiloha, Tiefenentspannungs-, Schwangeren-, Babysmassage, Pränatale Massage, Treggering (Gelenkarbeit), sowie Rebalancing. Sie absolvierte Ausbildungen zur Meditationslehrerin, Reiki Meisterin und Lehrerin, zum lizenzierten Bewusstseins- und Motivationscoach, in Chakra- und Energiearbeit und Stresstransformation. Seit 1992 ist sie erfolgreich in ihrer eigenen Praxis tätig. Eine Ausbildung als Hypnotherapeutin mit Rückführungsmethoden rundet ihr Profil ab.

Termine:

Fr. 04.04.2025

14:00-18:00 Uhr

Sa. 05.04.2025

09:30-17:30 Uhr

So. 06.04.2025

09:00-17:00 Uhr

Fr. 25.04.2025

14:00-18:00 Uhr

Sa. 26.04.2025

09:30-17:30 Uhr

weitere Unterrichtstermine unter paracelsus.de

Preis:

1105,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bahnhofstr. 31
66111 Saarbrücken
Tel. 0681 - 3 22 62**

Seminarnummer:
SSH66040425

Anmeldemöglichkeiten:

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

