

# Achtsamkeitstraining

## Seminarleiterschein

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Immer mehr Menschen nutzen die Achtsamkeitspraxis als Grundlage für eine sinnhafte und ganzheitliche Lebensweise, die Glück und Zufriedenheit nicht von äußeren Umständen abhängig macht. Klinische Studien belegen, dass eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis sehr positive Effekte hat. Die Praxis der

Achtsamkeit verhilft zu einer bewussteren Haltung im Alltag, 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 „Im Moment“ zu leben.

Die Schwerpunktthemen der Fachfortbildung:

- Definition und theoretische Grundlagen der Achtsamkeit
- Achtsamkeit im Alltag
- Achtsamkeit und Stress
- Achtsamkeit auf den Körper
- Achtsamkeit in der Natur
- Achtsamkeit auf den Atem
- Achtsamkeit auf die Gedanken und Gefühle
- Gruppenleitung

Übungen:

- Rezeptive Übungen
- Spielerische Übungen
- Empathie
- Gestaltende Übungen

Das Seminar wendet sich an Interessenten, die im psychotherapeutischen Kontext oder im Gesundheits-, Bildungs-, oder Sozialwesen tätig sind und/oder generell die Achtsamkeitspraxis in das private und berufliche Leben integrieren möchten. Die Teilnehmer/innen sollten die Bereitschaft mitbringen, sich auf Übungen und Selbstreflektion einzulassen.

**Dozent/in Brigitte Stapp-Bretsch:** Jg. 1957, HP und Dipl.-Sozialpädagogin, absolvierte nach ihrem Anerkennungsjahr im Milton-Erickson-Institut bei Dr. Gunter Schmidt (Heidelberg) Ausbildungen in systemischer Therapie, klinischer Hypnose, klientenzentrierter Gesprächsführung nach Rogers, Paar- und Familienberatung, Akupunktur in Sri Lanka, Supervision bei Dr. Fritz Simon, Heidelberg, sowie Fortbildungen in NLP, TZI, Focusing und Gestalttherapie nach F. Perls, Naturheilverfahren der russischen Volksmedizin und Pranatherapie, Homöopathie (DHU) und Wirbelsäulentherapie nach Dorn, sowie Übungsleiterlizenzen des LSB. Sie arbeitete in einem humanitären Akupunkturprojekt in Sri Lanka mit und studierte medizinischen Ayurveda in Deutschland/Indien. Seit 1996 führt sie eine eigene Naturheilpraxis mit integriertem Bewegungsstudio.

Termine:

**Sa. 08.03.2025**

**So. 09.03.2025**

**Sa. 26.04.2025**

**So. 27.04.2025**

**Sa. 17.05.2025**

jew. 09:00-16:00 Uhr

Preis:

**700,- Euro \***

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

Seminarnummer:

**SSH66080325**

Anmeldemöglichkeiten:

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

