

# Meditation

## Basis Seminar

### SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



Meditieren ist wie geistiges Jogging. Es eröffnet einem immer wieder neue Perspektiven auf sich selbst. Deshalb ist Meditation nicht nur eine Entspannungstechnik. Sie ist vor allem das Erforschen von dem, was im gegenwärtigen Moment ist. Körperlich, gedanklich und

emotional. Die positiven Wirkungen von Meditation auf Körper und Geist sind mittlerweile wissenschaftlich belegt. Der Basis-Kurs Meditation eröffnet den Teilnehmenden einen ersten Zugang zu dieser kraftvollen Methode.

Meditieren kann jede(r) erlernen. Das Wesentliche dabei sind die während der Meditation erlebten Erfahrungen, die sehr individuell sind. Um zu meditieren, muss man kein Guru sein oder zur Erleuchtung gelangen. Es gibt keinen Leistungs- oder Ergebnisdruck! Wichtig ist, in der Meditation präsent zu sein. Dann ist es eine wertvolle Erfahrung und ein Schlüssel für persönliche Entwicklung und persönliches Wachstum.

Die einzelnen Kurs-Module behandeln verschiedene Themen mit dazu passenden geführten Meditationen. Theorie und Praxis wechseln sich ab. Während jeder Kurseinheit gibt es die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich zu einzelnen Themen auszutauschen.

- Modul 1: Beginn einer wunderbaren Reise

Bedeutung von Meditation; verschiedene Sitz- und Körperhaltungen; die Rolle des Atems beim Meditieren.

- Modul 2: Meditation und Achtsamkeit

Bedeutung und praktische Impulse für mehr Achtsamkeit im Alltag.

- Modul 3: Meditation und Gedanken

Die Rolle und Macht von Gedanken; Leben im gegenwärtigen Moment als zentrale Haltung.

- Modul 4: Meditation und Gefühle

Das Lehrreiche in unangenehmen Gefühlen erkennen und zukünftig besser damit umgehen.

- Modul 5: Die Kraft der Dankbarkeit

Die Bedeutung von Dankbarkeit und ihre positiven Wirkungen im Alltag; Lenken der Aufmerksamkeit vom Mangel auf bereits Vorhandenes.

- Modul 6: Übung macht den Meister

Tipps zur einfachen Integration von Meditation in den Alltag; die wohl kürzeste Meditation der Welt.

**Dozent/in David Wolf:** David Wolf ist Achtsamkeitstrainer, Meditationslehrer und Stressmanagement-Trainer. Im Zuge einer tiefgreifenden Veränderung begann er sich für Achtsamkeit und Meditation zu interessieren. 2018 brach er zum ersten Mal seine Zelte in Deutschland ab und arbeitete vier Monate als Wanderguide und Gästebetreuer in einem Hotel auf Sardinien. Dort bot er auch geführte Meditationen an. Heute vermittelt David Wolf die Haltung der Achtsamkeit in Workshops und Seminaren für Privatpersonen und Organisationen. Dabei spielen auch Outdoor-Anteile eine Rolle. Außerdem führt er mit seiner bodenständigen und authentischen Art Menschen ans Meditieren heran.

Termine:

**Do. 27.03.2025**

**Fr. 28.03.2025**

**Do. 03.04.2025**

**Fr. 04.04.2025**

**Do. 10.04.2025**

**Fr. 11.04.2025**

jew. 18:30-20:00 Uhr

Preis:

**200,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Amalienstr. 81  
Kaiserplatz  
76133 Karlsruhe  
Tel. 0721 - 955 33 43**

Seminarnummer:

**SSH75270325**

Anmeldemöglichkeiten:

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

