

# Meditation

## Einführung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Termine:  
**Sa. 06.09.2025**  
**So. 07.09.2025**  
jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:  
**240,- Euro \***

**Paracelsus**  
**Gesundheitsakademie**  
**Bahnhofstr. 17**  
**94032 Passau**  
Tel. 0851 - 7 39 61

Meditation ist ein Hilfsmittel auf der Suche nach dem Sinn des Lebens. Sie kann unbeabsichtigt als spontaner Zustand der Versenkung auftreten oder auch ganz bewusst nach bestimmten Regeln geübt werden. Durch regelmäßiges Meditieren üben wir einen Zustand der Konzentration, Ruhe und Gelassenheit ein, wir stärken unsere Konzentrationsfähigkeit und begeben uns auf einen Weg der Selbstfindung und Selbsterkenntnis. Wir kommen zur Ruhe und erleben Stille.

Es werden verschiedene Meditationswege vorgestellt und erprobt und durch einfache Körperübungen des Yoga als Vorbereitung und Lockerung unterstützt.

Bitte bringen Sie mit: Übungsmatte, Wolldecke, eventuell ein festes Sitzkissen (kann auch durch gefaltete Wolldecke ersetzt werden) bequeme Kleidung, warme Socken.

**Dozent/in Doris Thiem:** Jg. 1964, 2 Kinder. Ausbildung zur Augenoptikerin mit anschließender Berufserfahrung, während der Kindererziehungszeiten in verschiedenen Beschäftigungsbereichen tätig, größtenteils im Gesundheitswesen. 2017 erfüllte sich Frau Thiem einen Herzenswunsch und absolvierte die Ausbildung zur psychologischen Beraterin, wo sie sich vor allem zu den Entspannungstherapien hingezogen fühlte. Es folgten die Meditationslehrer-Ausbildung, Ausbildungen in Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training. Seit 2017 Assistenz der Schulleitung der Paracelsus-Schule Ulm, seit 2018 arbeitet sie freiberuflich im Bereich Entspannung und psychologischer Beratung, seit Anfang 2024 unterrichtet sie Entspannung. Ihr weiteres großes Interesse gilt den Wildkräutern und Heilpflanzen.

Seminarnummer:  
**SSH83060925V6**

Anmeldemöglichkeiten:

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

