

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 Personen, die im psychotherapeutischen Kontext oder im Gesundheits-, Bildungs-, oder Sozialwesen tätig sind und/oder generell die Achtsamkeitspraxis in das berufliche Leben integrieren möchten. Auch ist das Seminar offen für alle Interessierte!!! Die Teilnehmer/innen sollten die Bereitschaft mitbringen, sich auf Übungen und Selbstreflektion einzulassen.

Dozent/in Ellen Guroll-Uhlig: Jg. 1960, zwei Kinder. Nach einigen kaufmännischen Aus- und Weiterbildungen mit anschließender Berufserfahrung als Handelsvertreterin und Unternehmensberaterin fühlte sich Frau Guroll-Uhlig zunehmend zur humanen Lebensberatung hingezogen. Sie spezialisierte sich mit entsprechenden Ausbildungen auf psychologische, systemische und karmische Astrologie, Kartenlegen, Mentalcoaching, Hypnose- und Regressionscoaching, Geistiges Heilen, Schamanische Heilweisen, mehrere Energiesysteme, Usui Reiki 8. Grad, Tierkommunikation und Jenseitskontakte. Sie ist seit 1997 selbständig in eigener Beratungspraxis für Hypnose, Coaching und Astrologie erfolgreich tätig und stieg 2004 in die telefonische und multimediale Beratung und Life-Coachings ein. Seit 2013 bringt sie ihre Erfahrungen und Kompetenz als Dozentin bei den Paracelsus Schulen ein.

Termine:

Sa. 30.08.2025

So. 31.08.2025

Sa. 06.09.2025

So. 07.09.2025

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

770,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Rothenburger Str. 5
90443 Nürnberg
Tel. 0911 - 279 69 26**

Seminarnummer:

SSH85300825

Anmeldemöglichkeiten:

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

