

# Fantasiereisen und Meditationen selbst gestalten

## Einführung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Fantasiereisen und Meditationen unterstützen den Menschen dabei, wieder in seine Mitte zurückzufinden. Somit kann eine heilende Wirkung entstehen und zahlreiche Beschwerdebilder und Beeinträchtigungen werden gelindert, beseitigt oder treten erst gar nicht auf, wie z.B.:

- Stress
- Ängste (bspw. vor Bewerbungen/Prüfungen)
- Magen-, Darmstörungen
- Schlafstörungen
- Bluthochdruck
- allgemeine Verspannungen
- Kopfschmerzen
- Nacken- und Schulterschmerzen
- Antriebsschwächen
- Unruhezustände.

Wir gehen auf vorhandene Beispiele von Fantasiereisen und Meditationen ein, die nicht nur theoretisch betrachtet werden, sondern deren Wirkungen Sie durch das unmittelbare Erleben erfahren können. Sie lernen, worauf es beim Gestalten einer Fantasiereise oder einer Meditation ankommt und wie Sie Ihre eigene Kreativität und Ihren Ideenreichtum bei den verschiedenen Wirkelementen wie Atmung, Ruhe, Wärme, Entspannung, Leichtigkeit, Farben, Formen, Gefühle, Glaubenssätze etc. sinnvoll aufeinander aufbauend zu einer Geschichte bzw. zu geführten Meditation verschmelzen können.

Der Kurs erweitert das Praxisportfolio aller psychotherapeutisch, naturheilkundlich oder beratend Tätigen.

**Dozent/in HP Christine Hecht:** Jg. 1973. Frau Hecht ist Heilpraktikerin in eigener Praxis und besitzt langjährige Erfahrung in der Naturheilkunde im Bereich Frequenztherapie. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind: Japanisches Shiatsu, Aromatherapie, TCM, im Wellnessbereich Lomi Lomi Nui, Hot Stone, Wellness- und Spa-Management sowie Wellnessanwendungen. Seit über 20 Jahren ist sie Fachübungsleiterin für Taekwondo. Es folgten ebenfalls die Ausbildung zum Präventionsübungsleiter für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie eine Ausbildung zum Gesundheitsexperten im Betrieb für Ergonomie und Rückengesundheit. `Entspannt anders!`

Termine:  
**Sa. 05.07.2025**  
10:00-18:00 Uhr

Preis:  
**135,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Oberbürgermeister-  
Dreifuß-Str. 1  
86153 Augsburg  
Tel. 0821 - 349 95 56**

Seminarnummer:  
**SSH89220325V7**

Anmeldemöglichkeiten:

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

