

Meditation und Achtsamkeit mit Einführung in MBSR Achtsamkeit

Kursleiterschein

BEAUTY / WELLNESS



In einer immer hektischer und komplexer werdenden Welt ist Achtsamkeit und Meditation eine Art Gebrauchsanweisung fürs Leben geworden, eine Art Rückkehr zur inneren Quelle.

In Zeiten von Burnout und Erschöpfung haben inzwischen viele große Unternehmen Achtsamkeitskurse eingeführt und die Nachfrage nach Kursleitern/innen steigt rapide

an. Meditations- und Achtsamkeitsübungen beruhigen Geist und Körper, bauen Stress ab, stärken Lebensfreude und Immunsystem.

Wenn wir zur Ruhe kommen, spüren wir die Lösungen in uns, wir treten in Verbindung mit unserer inneren Weisheit und gewinnen wieder Vertrauen ins Leben.

Ausbildungsinhalte:

- Klang-, Geh- und Sitzmeditation
- Atemtechniken und Atemmeditation
- Einführung Embodiment-Methoden
 - Körperwahrnehmungstechniken u.a Body Scan.
- Methoden aus dem Hinduismus:
 - Yoga Nidra klares Bewusstsein/Tiefenentspannung.
 - Kundalini-Meditation und Mantren
- Methoden aus dem Buddhismus:
 - Achtsamkeitspraxis (MBSR),
 - Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)
 - Achtsamkeitsübungen für den Alltag
 - Psychologische Aspekte von MBSR. Umgang mit Gefühlen und Beziehungen
 - Weitere historische / philosophische Wurzeln der östlichen Weisheitslehren
 - Erkenntnisse aus Wissenschaft / Hirnforschung
 - begleitend durch die Ausbildung achtsames Yoga und Qigong (Chan MiGong)

Sie lernen einfache Kurse zu gestalten aus speziell ausgesuchten Methoden und erleben gleichzeitig eine tiefgehende Selbsterfahrung, durch die Sie später, auch durch Ihre eigene Erfahrung, Menschen Wege zu ihrer Mitte zeigen.

Das Seminar erweitert das Portfolio von Therapeuten/innen und ist auch für andere interessierte Berufsgruppen geeignet.

Dozent/in Cornelia Francesca Wiesemüller: Sie lebte 25 Jahre in Australien und war Schülerin von internationalen Qi Gong und Meditationsmeistern. Sie absolvierte folgende Ausbildungen: MBSR und Breathworks Achtsamkeit im Stress- und Schmerzmanagement. Sie besitzt ein Diplom in Transpersonaler Psychodynamik, Holotroper Atemtherapie, Japanischem Meridian Yoga und Qigong (ChanMi). Ihr Diplom in Zen-Shiatsu (Akupressurtherapie) beinhaltet fortgeschrittene Methoden: Diagnostik, Meridianlehre, korrekatives Meridian-Yoga, Food as Medicine (Makrobiotik), Tsubo / Moxa Punkt Therapie. Frau Wiesemüller ist auch gelernte Arzthelferin und bildete sich vielfach weiter, z.B. in Fernöstlicher Lebensphilosophie (u.a Buddhismus) und Positiver Neuroplastizität. Sie studierte Schöne Künste an der University of Sydney B.A., M.A.

Termine:

Fr. 24.01.2025

15:00-20:00 Uhr

Sa. 25.01.2025

10:00-17:00 Uhr

So. 26.01.2025

10:00-16:00 Uhr

Fr. 28.02.2025

15:00-20:00 Uhr

weitere Unterrichtstermine unter paracelsus.de

Preis:

1260,- Euro *

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

Seminarnummer:

SSH89240125

Anmeldemöglichkeiten:

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

