

# Achtsamkeitstraining

Seminarleiter/in

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 positive Effekte auf die psychische Stabilität und die innere Ausgeglichenheit hat.

Termine:

**Sa. 23.08.2025**

**So. 24.08.2025**

**Sa. 13.09.2025**

**So. 14.09.2025**

**Sa. 04.10.2025**

jew. 10:00-16:00 Uhr

**So. 05.10.2025**

10:00-14:00 Uhr

Preis:

**770,- Euro \***

**Paracelsus**

**Gesundheitsakademie**

**Doberaner Str. 114**

**18057 Rostock**

Tel. 0381 - 490 91 86

Seminarnummer:

**SSA02230825**

Anmeldemöglichkeiten:

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



Die Praxis der Achtsamkeit verhilft zu einer bewussteren Haltung im Alltag, die zu mehr Klarheit, Zentriertheit, Balance, Gelassenheit und Zufriedenheit führt und eine Stressreduktion ermöglicht. Die Selbstwahrnehmung wird erweitert und die Fähigkeit zur Selbstregulation erhöht. Grundlegend für den Zustand der Achtsamkeit ist das Leben "im Moment".

Die Schwerpunktthemen sind:

- 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

Zielgruppen: Die Fachfortbildung besonders für Menschen, die im psychotherapeutischen Kontext oder im Gesundheits-, Bildungs-, oder Sozialwesen tätig sind und/oder die Achtsamkeitspraxis in das private und berufliche Leben integrieren möchten. Die Teilnehmer/innen sollten die Bereitschaft mitbringen, sich auf Übungen und Selbstreflexion einzulassen.

**Dozent/in HP Psy Jana Thomae:** Jg. 1977; nach der Ausbildung in einer chirurgischen Unfallpraxis sowie dem Studium der Gesundheitspädagogik, arbeitete Frau Thomae über elf Jahre als Lehrbeauftragte für pädagogisch-und psychologisch gestützte Nachhilfe und Familientherapie in Berlin. Sie absolvierte in all den Jahren verschiedenste Ausbildungen in den Bereichen: Psychotherapie, Familientherapie, Traumatherapie, ganzheitlicher Medizin, geistiger Heilung und Bewusstseinsarbeit. Seit 2012 ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis und nach dem Umzug an die Ostsee in eigener Coaching-und integrativer Psychotherapiepraxis in Rostock, mit den Schwerpunkten: Familienaufstellung, Hypnose, Schamanismus, Geistheilung und Bewusstseinsarbeit, tätig.