

# Achtsamkeitscoach, Achtsamkeitstrainer/in

## Online Seminar

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Weltweit nutzen immer mehr Menschen, Firmen und Institutionen die Achtsamkeitspraxis als Grundlage für eine sinnhafte und ganzheitliche Lebensweise, die Glück und Zufriedenheit nicht von äußeren Umständen abhängig macht.

Zahlreiche klinische Studien belegen, dass eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis positive Effekte auf Wohlbefinden, Widerstandsfähigkeit und Gesundheit hat.

Die Praxis der Achtsamkeit verhilft zu einer bewussteren Haltung in Alltag und Beruf, die zu mehr Klarheit, Zentriertheit, Balance, Gelassenheit und Zufriedenheit führt und Stressreduktion bewirkt. Die Selbstwahrnehmung wird erweitert und die Fähigkeit zur Selbstregulation erhöht.

Neben der Vermittlung des theoretischen Wissens zum Thema umfasst die Fachfortbildung auch einen großen Praxisteil, in diesem werden u. a. formelle sowie informelle Achtsamkeitsübungen eingeübt. Selbsterfahrung ist demnach ein wichtiger Bestandteil der Fachfortbildung.

Auszug aus den Inhalten:

- Definition Achtsamkeit & Grundlagen der Achtsamkeitspraxis
- Selbstfürsorge durch Achtsamkeit
- Stressreduktion durch Achtsamkeit
- Achtsamkeit & Kommunikation
- Achtsamkeit & Körper, Gedanken & Emotionen
- Achtsamkeit im privaten sowie beruflichen Alltag
- formelle Achtsamkeitsübungen (Atem-, Geh- & Sitzmeditation, Body-Scan etc.)

Die Fachfortbildung richtet sich an Menschen, die im beratenden/therapeutischen Kontext, im Gesundheits-, Bildungs-, Personal- oder Sozialwesen tätig sind oder die Achtsamkeitspraxis in das berufliche Leben integrieren möchten.

**Dozent/in Henriette Lippert-Tille:** Jg. 1991, glücklich verheiratet, 2 Kinder, Frau Lippert-Tille hat einen Bachelor in Philosophie und verschiedene Zusatzausbildungen. Entspannungstraining, Lach-Yoga und auch Vegane Ernährung und Raumharmonisierung zählen zu ihrem Repertoire. Durch diese Vielfältigkeit hat sie einen ganzheitlichen Blick auf viele Aspekte des Lebens, was sich auch in den von ihr geleiteten Seminaren erkennen lässt.

Termine:

**Fr. 26.07.2024**

14:00-17:00 Uhr

**Sa. 27.07.2024**

**So. 28.07.2024**

**Sa. 03.08.2024**

**So. 04.08.2024**

jew. 09:00-17:00 Uhr

**Mo. 05.08.2024**

09:00-16:00 Uhr

Preis:

**720,- Euro \***



**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Onlineunterricht**

Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

**SSA111260724**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:



**ONLINE**

**PARACELSUS**  
die Gesundheitsakademien