

Leiter/in für Meditation und Achtsamkeit

Zertifikat (MBSR Achtsamkeit)

SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



In unserer modernen Zeit werden oft schon in ein paar Wochen Meditationslehrer/innen ausgebildet. Meditation ist jedoch ein Lebensweg, der Ihnen in dieser Ausbildung mit Herz weitervermittelt wird.

In einer immer hektischer und komplexer werdenden Welt sind Achtsamkeit und Meditation

eine Art Gebrauchsanweisung fürs Leben geworden, eine Art Rückkehr zum Normalzustand. 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/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. Achtsamkeitsmeditation ist in zahlreichen Studien wissenschaftlich belegt und hat ihre Wurzeln im Buddhismus.

Ausbildungsinhalte:

- Klang-, Geh- und Sitzmeditation
- Atemtechniken und Atemmeditation
- Einführung – Körperwahrnehmung/Body Scan u.a Yoga Nidra.
- Embodiment/den Geist verkörpern
- historisch/philosophische Wurzeln der östlichen Weisheitslehren
- Methoden aus dem Buddhismus:
 - Vipassana: u.a Achtsamkeitspraxis (MBSR)
 - Shamata: u.a Metta (MSC)
- Methoden aus dem Hinduismus: Mantren-, Chakren- und Kundalini-Meditation
- Einführung: (MBSR) Achtsamkeitsmeditation
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Einführung: Psychologische Aspekte von MBSR. Umgang mit Gefühlen und Beziehungen
- Dyaden Meditation. Sein mit dem, was ist.
- Erkenntnisse aus Wissenschaft/Hirnforschung
- begleitend durch die Ausbildung achtsames Yoga und Qigong (Chan MiGong)

Es werden historischen/theoretischen Hintergründe vermittelt. Sie lernen, einfache Kurse aus speziell ausgesuchten Methoden zu gestalten 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 Arzhelferin 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. 27.09.2024

15:00-20:00 Uhr

Sa. 28.09.2024

10:00-17:00 Uhr

So. 29.09.2024

10:00-16:00 Uhr

Fr. 18.10.2024

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:

SSA89270924

Anmeldemöglichkeiten:

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

