

# Achtsamkeitstraining

## Online Einführungsseminar

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Jetzt und hier ist der Moment, in dem wir lebendig sind. Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft noch nicht da. Also warum nicht den aktuellen Moment intensiv erfahren - mit offenen Sinnen, achtsam, konzentriert und neugierig.

Weltweit nutzen immer mehr Menschen 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 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 theoretischen Einführung in das Thema Achtsamkeit umfasst das Seminar auch einen Praxisteil und ermöglicht somit Selbstreflexion und -erfahrung der Teilnehmenden.

Auszug aus den Inhalten:

- Definition Achtsamkeit & Grundlagen der Achtsamkeitspraxis
- Entspannung und Stressreduktion durch Achtsamkeit
- Achtsamkeit und Körper, Gedanken sowie Gefühle
- Achtsamkeitsübungen für den privaten sowie beruflichen Alltag
- Achtsamkeitsmeditation: Atemmeditation, Body-Scan

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

**Dozent/in Psych. Beraterin Sina von Bergen:** Jg. 1989, Psychologische Beraterin (VFP), arbeitet als Coach/Trainerin in eigener Praxis, Studium der Internationalen Betriebs- & Außenwirtschaft (TSP: Personal- & Organisationsmanagement) sowie aktuell Studium der Wirtschaftspsychologie. Sie absolvierte die Fachausbildungen z. Ernährungsberaterin, Burnout Beraterin, Kommunikationstrainerin, in Klientenzentrierter Gesprächsführung, Gewaltfreier Kommunikation, sokratischer Gesprächsführung, Lösungsorientierter Kurzzeitberatung sowie kognitiver Verhaltenstherapie. Zudem ist sie Fachberaterin für Hochsensibilität, Seminarleiterin für Achtsamkeitstraining, Autogenes Training sowie Progressive Muskelrelaxation. Die Weiterbildungen in Meditation, Phantasiereise, Chakra-Arbeit, Genusstraining sowie Qigong mit Atemtechnik runden ihr Profil ab.

Termine:

**Sa. 02.03.2024**

**So. 03.03.2024**

jew. 17:30-21:30 Uhr

**Mo. 04.03.2024**

**Di. 05.03.2024**

jew. 18:30-21:30 Uhr

Preis:

**250,- Euro \***



**Paracelsus Schule**  
**Onlineunterricht**  
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:  
**SSH111020324**

Anmeldemöglichkeiten:

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

