

# Achtsamkeit und Meditation

## Online Einführungskurs

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Achtsamkeit, die Lenkung des Bewusstseins auf das Hier und Jetzt, sowie Meditation und „in seiner Mitte sein“, sind bewährte Möglichkeiten aus Jahrtausend alten Traditionen, Übungswegen und Lehren.

Das Ziel: einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags zu schaffen und in mitten des bewegten Lebens Gelassenheit und inneren Frieden zu finden und zu entwickeln.

Durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen und Meditieren werden ein Zustand der Konzentration und der Ruhe eingeübt und die Konzentrationsfähigkeit gestärkt.

Der Meditierende begibt sich auf einen Weg der Selbsterkenntnis und Selbstfindung, kommt zur Ruhe und erlebt Stille.

Es gibt viele verschiedene Formen der Meditation – zum einen die aktiven Meditationen, mit deren Hilfe Stress und Spannungen abgebaut werden können. Zum anderen die stillen Meditationen, bei denen der Blick nach innen gerichtet wird, um sich zu zentrieren, bewusster zu werden und in die Mitte zu kommen.

Neben theoretischen Grundlagen werden alle Achtsamkeitsübungen und Meditationen praktisch erlebt und erfahren.

Inhalt des Online-Kurses:

- Achtsamkeitsübungen aus der buddhistischen Tradition
- Entspannungs- und Bewegungsmeditationen
- Atem- und Gehmeditationen
- Heilmeditation

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Benötigt werden: Offenheit für Erfahrung, bequeme Kleidung, warme Socken und Sitzkissen (kann auch durch eine gefaltete Woldecke oder einen Stuhl ersetzt werden).

**Dozent/in Renate Rothfischer:** Jg. 1959, eine Tochter; Studium der Germanistik und Philosophie sowie Ausbildg. z. Techn. Redakteurin; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin mit langjähriger Praxis im Unterrichten; einjähriger Aufenthalt in einem Yogaseminarhaus (Ashram) in Frankreich. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen sowie Nachhilfetätigkeit an verschied. Instituten, daraus folgend beratende Tätigkeit für Eltern speziell auch zu Schulthemen. 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; desweiteren Seminare zu Lösungsorientierter Gesprächsführung und NLP. Psychologische Beraterin; Frau Rothfischer betreibt ein eigenes Yogastudio, eine Praxis für Psych. Beratung in Würth und sie ist Dozentin an der VHS.

Termine:

**Di. 25.04.2023**

**Di. 02.05.2023**

**Di. 09.05.2023**

**Di. 16.05.2023**

jew. 18:00-21:30 Uhr

**Di. 23.05.2023**

18:00-21:00 Uhr

Preis:

**330,- Euro \***

**Paracelsus Schule**

**Bayerstr. 16 a**

**80335 München**

Tel. 089 - 59 78 04

Seminarnummer:

**SSH111020523**

Anmeldemöglichkeiten:

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

