

Achtsamkeitstrainer-in, -Coach

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Achtsamkeitstraining, Meditation und Stressmanagement sind Begriffe, die immer öfter in den Medien auftauchen. Inzwischen nutzen weltweit immer mehr Menschen 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 sehr positive Effekte hat.

Die Praxis der Achtsamkeit verhilft zu einer bewussteren Haltung im Alltag, die zu mehr Klarheit, Zentriertheit, Balance, Gelassenheit und Zufriedenheit führt und Stressreduktion bewirkt. Die Selbstwahrnehmung erweitert sich und die Fähigkeit zur Selbstregulation erhöht sich. Hauptthema der Achtsamkeit ist es, im Moment zu leben.

Die Schwerpunktthemen der Fachqualifikation zum/zur Achtsamkeitstrainer/in:

- Selbstfürsorge durch Achtsamkeit
- Wege der Stressbewältigung durch die Schulung der Achtsamkeit
- achtsame Kommunikation
- Achtsamkeit auf den Körper (Body-Scan, Achtsamkeitsyoga)
- Meditationen
- Achtsamkeit auf den Atem
- Achtsamkeit auf die Gedanken und Gefühle
- Achtsamkeit im Alltag (Eigenes Achtsamkeitsrezept erstellen)

Zielgruppen:

Menschen, die im psychotherapeutischen Kontext oder im Gesundheits-, Bildungs-, oder Sozialwesen tätig sind oder die Achtsamkeitspraxis in berufliche Leben integrieren möchten.

Dozent/in HP Psy Birgit A. Paier: Jg. 1968, 2 Kinder; Studium der Biologie an der Ruhruniversität Bochum; 1995-2018 Koordination und Management von klinischen Studien. Ausbildungen: Entspannungstherapeutin, Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin, Burnout- u. Resilienzberaterin, NLP-Practitioner (DVNLP), Paarberaterin. Weiterbildungen: Hypnose, EMDR. Seit 2019 Heilpraktikerin für Psychotherapie. Tätigkeit in eigener Praxis in Aachen.

Termine:

Sa. 06.07.2024

So. 07.07.2024

Sa. 27.07.2024

So. 28.07.2024

Sa. 17.08.2024

So. 18.08.2024

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

720,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Hindenburgstr. 34
41061 Mönchengladbach
Tel. 02161 - 204051**

Seminarnummer:

SSH41060724

Anmeldemöglichkeiten:

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

