

# Achtsamkeitscoach, Achtsamkeitstrainer/in

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 & 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 & informelle 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 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. 01.06.2024**

**So. 02.06.2024**

**Sa. 22.06.2024**

**So. 23.06.2024**

**So. 07.07.2024**

jew. 09:00-16:00 Uhr

Preis:

**560,- Euro \***

**Paracelsus Schule**

**Kaiserring 2-6**

**68161 Mannheim**

Tel. 0621 - 418 32 32

Seminarnummer:

**SSH68010624**

Anmeldemöglichkeiten:

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

