

Achtsamkeitstrainer/Coach

Seminarleiterschein

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Achtsamkeit – die Kunst der Körperwahrnehmung

Immer mehr Menschen nutzen die Achtsamkeitspraxis als Methode, ihrem Leben eine intensivere Richtung zu geben, die darauf

ausgerichtet ist, den eigenen Gedanken, Gefühlen und dem Körper mehr Aufmerksamkeit zu widmen und dadurch präsenter im Hier und Jetzt zu sein.

Klinische Studien belegen, dass eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis sehr positive Effekte haben kann. Eine bewusste Haltung im Alltag kann zu mehr Klarheit, Zentriertheit, Balance, Gelassenheit und Zufriedenheit führen und eine Stressreduktion bewirken.

Der Ausgangspunkt beim Achtsamkeitstraining ist die wache Ausrichtung auf den Körper als gesamtes „Sinnesorgan“, auf das, was in uns und um uns herum vor sich geht. Dies ist keine Eingrenzung, sondern ein „Ansetzen an der Basis“, denn der lebendige Körper ist die Grundlage für das Wahrnehmen, Empfinden, Fühlen, Denken und Handeln im sozialen Umfeld.

Inhalte:

- Wahrnehmungstraining: die Fähigkeit Kontakt aufzunehmen, zum eigenen Körper, seinen Gefühlen, zur Außenwelt, zu den Dingen und anderen Menschen
- Psycho-physisches Entspannungs-Spannungstraining: in Bewegung, im Sitzen, Stehen und Liegen
- Ausdruckstraining: emotionale Erfahrungen in Sprache, Bewegung, Gestik, Mimik
- Flexibilitätstraining :die Fähigkeit, Stimmungslagen u. Rollenverhalten zu wechseln
- Nonverbales Kommunikations- u. Interaktionstraining: sich in Bezug setzen, aufeinander zugehen, Distanz nehmen
- Phantasietraining: Vermittlung positiver Erlebnisse, beglückender Erfahrungen, Aufweisen von Alternativen für die Lebensgestaltung

Das Seminar wendet sich vor allem an Interessenten, die im psychotherapeutischen Kontext oder im Gesundheits-, Bildungs-, oder Sozialwesen tätig sind. Die Teilnehmer/innen sollten die Bereitschaft mitbringen, sich auf Übungen und Selbstreflexion einzulassen.

Dozent/in HP Psy Siegbert Bahnemann: Ausbildung als Körperpsychotherapeut, Erzieher, langjährige Erfahrungen in Psychosomatischen Fachkliniken, mit körperpsychotherapeutischen Einzeltherapien in freier Praxis, Leiten von Selbsterfahrungsgruppen, zertifizierten Entspannungs- u. Achtsamkeitsgruppen im Rahmen der präventiven Gesundheitsförderung, in der Kinderarbeit. Mitarbeit im Arbeitskreis für psycho-wissenschaftliche Grenzgebiete. Sein Motto: Bleibe der Mensch, der du bist und wachse.

Termine:

Mo. 13.05.2024

Di. 14.05.2024

Mi. 15.05.2024

Do. 16.05.2024

Fr. 17.05.2024

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

570,- Euro *

**Paracelsus Schule
Berliner Platz 11**

97080 Würzburg

Tel. 0931 - 57 33 22

Seminarnummer:

SSH87130524

Anmeldemöglichkeiten:

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

