

Meditationsleiterausbildung

Modul 2/3

SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



Warum Meditation? „Damit der Vogel Deiner Seele fliegen kann, braucht er zwei Flügel: Der eine heißt Liebe, der andere Meditation“. (indische Weisheit)

Gerade in unruhigen Zeiten gewinnt die Qualität der Meditation besondere Bedeutung. Sie verringert Negativität, Angst und Depression, fördert unsere Aufmerksamkeit und lässt uns leichter lernen. Insgesamt wirkt sich Meditation positiv auf unsere Persönlichkeit aus, indem sie zu mehr Vertrauen und Gelassenheit einlädt und uns mit unserer inneren Weisheit im Hier und Jetzt verbindet. Auch unsere Gesundheit profitiert enorm. Untersuchungen zeigen, dass Meditation zum Beispiel unser Immunsystem, Gehirn und Herz stärkt. Sie hilft uns, in unsere Mitte zu kommen, Mitgefühl für uns und andere zu entwickeln und uns dem Fluss des Lebens anzuvertrauen.

Lernen Sie in dieser Fachfortbildung, mit dem Herzen authentisch anzuleiten und ein Verständnis von Meditation vermitteln zu können. Sie erhalten so auch wertvolle Impulse für Ihr eigenes Leben.

Inhalte Block 2:

- Selbstwahrnehmung als Schlüssel zu Empathie und Mitgefühl
- Umgang mit Gefühlen und Bewusstseinsbildung
- Meditation, Körperbewusstsein, die achtsame Berührung; z.B. Tibetisch-energetische Rückenmassage
- Chakra- und Klangmeditation, Mantrasingen
- Achtsamkeits-Übungen (z.B. nach Jon Kabat Zinn, Thich Nhat Hanh)

Ziele:

- Kurse für gesundheitsbewusste Menschen professionell durchzuführen
- durch Integration des Erlebten das eigene Privat- und Berufsleben zu bereichern
- Verschiedene Techniken kennenlernen und vermitteln können
- Vertrauen ins freie Anleiten bekommen und mit der Gruppe üben
- Freude und Leidenschaft am Meditieren und Lehren weiterentwickeln

Mögliche Arbeitsfelder bieten sich z.B. in Schulen, Gesundheits- und Familienzentren, oder als Zusatzangebot in Yogastudios. Darüber hinaus lässt sich die Qualifikation möglicherweise in Ihren jetzigen Arbeitsbereich integrieren. Die Erfahrung von Meditation ist auch ein Abenteuer des Lebens… Eine Reise zu Dir selbst, zu Deinem Herzen, Deiner Seele, in Deine Mitte.

Termine:

Fr. 11.09.2026
14:00-18:00 Uhr
Sa. 12.09.2026
09:30-17:30 Uhr
So. 13.09.2026
09:00-17:00 Uhr

Preis:

630,- CHF *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Grünhaldenstrasse 6
8050 Zürich
Tel. 043 9602000**

Seminarnummer:

SSH7092140826V2

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 043 96 09 015
- Web: paracelsus-schulen.ch
- per QR:

