Psychologie und Psychotherapie

Achtsamkeitstraining - Seminarleiterschein

Achtsamkeit - die Kunst der Körperwahrnehmung

Immer mehr Menschen nutzen die Achtsamkeitspraxis als Methode, um 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 ganzes „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
• psycho-physisches Entspannungs-, Spannungstraining in Bewegung, im Sitzen, Stehen und im Liegen
• Ausdruckstraining: Emotionale Erfahrungen in Sprache, Bewegung, Gestik, Mimik
• Flexibilitätstraining: Die Fähigkeit, Stimmungslagen und Rollenverhalten zu wechseln
• nonverbales Kommunikations- und Interaktionstraining: Sich in Bezug setzen, aufeinander zugehen, Distanz nehmen
• Fantasietraining: Vermittlung positiver Erlebnisse, beglückender Erfahrungen, Aufweisen von Alternativen für die Lebensgestaltung

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

Termine

So, 25.04.2027
09:00-18:00 Uhr

Sa, 01.05.2027
09:00-18:00 Uhr

und 2 mehr

Preis

770,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111010527

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 23.11.2026

Dozentin

Sina von Bergen

Doktorandin, Wirtschaftspsychologin (M.Sc.), arbeitet in eigener Praxis sowie als Trainerin & Dozentin, Studium der Int. Betriebs- & Außenwirtschaft sowie Wirtschaftspsychologie. Frau von Bergen absolvierte die Fachausbildungen zur psych. Beraterin, systemischen Coach, Burnout Beraterin, Kommunikationstrainerin, in klientenzentrierter Gesprächsführung, Gewaltfreier Kommunikation, sokratischer Gesprächsführung, lösungsorientierter Kurzzeitberatung, Paar- & Sexualberatung, systemischer Therapie, KVT sowie ACT. Zudem ist sie Fachberaterin für Hochsensibilität, Achtsamkeitstrainerin, Seminarleiterin für Autogenes Training & Progressive Muskelrelaxation. Die Weiterbildungen in Hypnose, EMDR, imaginativen Verfahren, Qigong sowie Genusstraining runden ihr Profil ab.