Energetik und Spiritualität

Atem- und Meditationstraining - Seminarleiter-schein

Meditation ist ein wunderbarer, weltanschaulich neutraler Weg zur Selbstklärung. Die Sammlung auf den eigenen Atem führt uns langsam in eine feinere Selbst-wahrnehmung, die wir in der Regel im Alltäglichen nicht spüren.

Indem wir achtsam innehalten, entwickelt sich ein inneres Gewahrsein, in dem wir Empfindungen im Körper, Gefühle und Gedanken liebevoll betrachten lernen. Dieser innere Prozess schafft Raum für tief empfundene Ruhe zur Regeneration. So können verdrängte Belastungen und Konflikte aus der eigenen Lebensgeschichte besser gelöst werden. Es entfaltet sich eine ganz individuelle, emotionale Selbstregulation, die Sicherheit für weiteres Wachstum und Alltagsbewältigung schafft.

Seminarthemen:

• Meditation im Spannungsfeld der Hirnforschung und uralter Weisheit
• Grundlagen der Psychosomatik - wenn die Seele leidet, wird der Körper krank
• Post Achievement Stress
• Körperbeschwerden ohne Befund
• Angst, Depression
• emotionale Selbstregulation
• Konflikt-/Kritikfähigkeit und soziales Engagement
••die Rolle als Anleiter/in - führen, begleiten, erklären, lassen
• Umgang mit schwierigen Situationen und Teilnehmern/innen

Der Kurs richtet sich an alle mit ehrlichem Interesse an Selbsterfahrung, Austausch und Supervision in der Gruppe. Atemmeditation als Übungsweg lässt sich auch gut mit Beratung und Psychotherapie verbinden und erweitert das Praxisportfolio von in diesem Kontext Tätigen.

Termine

Mo, 20.09.2027
17:00-21:00 Uhr

Mi, 22.09.2027
17:00-21:00 Uhr

und 6 mehr

Preis

650,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA111200927

Anmeldemöglichkeiten

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 25.11.2026

Dozentin

Renate Rothfischer

Jg. 1959, 1 Tochter; Stud. German. und Philos., Techn. Redakteurin; freiberufl. Doz. i.d. Erwachsenenbildung; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin (AYA, RYS200) - langjährige Unterrichtspraxis; 1 Jahr in einem (Ashram) in Frkr. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen: 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; Lösungsorientierte Gesprächsführung und NLP; Ausbildung z. Psycholog. Beraterin; Kursleiterin Beckenbodentraining, Yoga f. Senioren, Chakra Lehrerin, Chakra Healing Basisausbildung (BYVG), Kursleiterin Kirtan- u. Mantrasingen; Weiterbildung: Yoga f. Menschen mit besond. Beschwerden; Kursleiterin für PMR; Fortbildung: Atemtherapie bei Panikstörungen.