Energetik und Spiritualität

# Meditationsleiterausbildung – Modul 3/3

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.

Themen in Block 3:

• achtsame Kommunikation und die Kunst des Zuhörens
• Achtsamkeit, Meditation im Alltag und als Lebenshilfe
• Selbstwahrnehmung als Schlüssel zu Empathie und Mitgefühl
• Lehren und Vermitteln der Meditationen (Kursaufbau etc.)

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.

Für Interessenten/innen, die Block 1 und 2 besucht haben.

## Termine

Fr, 05.11.2027
14:00-18:00 Uhr

Sa, 06.11.2027
09:30-17:30 Uhr

und 1 mehr

## Preis

630,00 CHF

## Schule

Paracelsus Schule Zürich
Grünhaldenstrasse 6
8050 Zürich
Tel. +41 43 960 2000

## Seminarnummer

SSH7092170927V3

## Anmeldemöglichkeiten

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 14.11.2026

Dozentin

## Ulrike Wienholt

Jg.1957; Studium der Germanistik und Biologie; 3-jährige Ausbildung in neo-reichianischer Körperarbeit (Orgodynamik); Qualifikationen in den Bereichen: Meditative Atem-Entspannungs- und Bewegungsschulung, Imaginationsmethoden, Kontemplationstechniken und Energie Massagen. Seit 1987 Aufbau und Leitung selbstständiger Seminartätigkeit und Praxis . Themen: Bewusstseinsbildung, Achtsamkeit, Meditation und Phantasiereisen sowie Körper-und Energiearbeit, spirituelle Lebensberatung und Massagen (u.a. Lomi Lomi, Aromamassage, tibetische Rückenmassage, Indonesische Massage, Ayurvedische Abhyanga Massage, Energetische Fußreflexmassage, Akkupressurmassage, Bio Energiemassage). Seit 2011 bringt sie als erfahrene Körpertherapeutin Kompetenz und Herz bei den Paracelsusschulen mit ein.