

# Achtsamkeit erleben und verstehen

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Termine:

**Sa. 09.08.2025**

**So. 10.08.2025**

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

**280,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Hegelstr. 39  
39104 Magdeburg  
Tel. 0391 - 541 99 99**

Dieses 16-UST-Wochenendseminar bietet eine umfassende Einführung in das Thema Achtsamkeit. Die Teilnehmenden lernen sowohl die theoretischen Grundlagen (Definition, Wirkungsweisen, Hintergründe) als auch praktische Übungen, um Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Durch Reflexionsphasen und persönliche Übungspläne wird der Transfer des Gelernten in das tägliche Leben gefördert. Dabei steht nicht nur die Stressbewältigung im Fokus, sondern auch die Entwicklung einer achtsamen Grundhaltung, die langfristig zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Lebensqualität beitragen kann. Die Kombination aus Einführung in die Theorie, praktischen Übungen und Austausch in der Gruppe ermöglicht es den Teilnehmenden, Achtsamkeit erfahrungsbasiert zu begreifen. Damit legen sie die Basis für eine nachhaltige Achtsamkeitspraxis, die ihnen auch nach dem Seminar auf dem Weg zu mehr innerer Ruhe und Selbstfürsorge hilft.

**Kleidung:** Bequeme Kleidung und warme Socken/Decke für die Meditations- bzw. Bodeneinheiten

**Dozent/in Viktor Lindt:** Viktor Lindt, Jg. 1977, staatlich examinierter Gesundheits- und Krankenpfleger mit vielfältigen Zusatzqualifikationen: Psychologischer Berater, Trauerbegleiter und Trauerredner, Aromapraktiker sowie Burnout-, Mobbing-, Demenz- und Sexualberater. Als gepr. MPU- und Suchtberater vereint er fachliches Know-how mit einem praxisorientierten Ansatz. Im Gesundheitsamt ist er für die Überprüfung und Zulassung von ambulanten Pflegediensten sowie Heilberufen zuständig. Sein Lehransatz verbindet theoretisches Wissen mit praktischen Anwendungen und fördert eine ganzheitliche Perspektive. Schwerpunkte seiner Dozententätigkeit sind Stressbewältigung, Gesundheitsförderung, Trauerbegleitung, Trauerreden, Pflegeberatung und Aromatherapie, um Menschen in schwierigen Lebensphasen nachhaltig zu unterstützen.

Seminarnummer:

**SSA03090825**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:



**Magdeburg**

**PARACELSUS**  
die Gesundheitsakademien