

Meditationsleiterausbildung

Modul 1/3

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 1:

- Geschichte und Grundlagen in verschiedenen Kulturen (u.a. Buddhismus, Hinduismus, Taoismus, Sufismus, Christliche Mystik)
- Neueste Erkenntnisse aus Wissenschaft und Medizin, Heilwirkung auf die körperliche/geistige Gesundheit
- aktive und passive Meditationen
- Geführte Meditationen und Fantasiereisen
- Atemtechniken und Meditationen aus verschiedenen Traditionen

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. 14.08.2026

14:00-18:00 Uhr

Sa. 15.08.2026

09:30-17:30 Uhr

So. 16.08.2026

09:00-17:00 Uhr

Preis:

630,- CHF *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Grünhaldenstrasse 6
8050 Zürich**

Tel. 043 9602000

Seminarnummer:

SSH7092140826V1

Anmeldemöglichkeiten:

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

