

# Fantasiereisen und Meditationen selbst gestalten

## Einführung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Fantasiereisen und Meditationen unterstützen den Menschen dabei, wieder in seine Mitte zurückzufinden. Somit kann eine heilende Wirkung entstehen und zahlreiche Beschwerdebilder und Beeinträchtigungen werden gelindert, beseitigt oder treten erst gar nicht auf, wie z.B.:

- Stress
- Ängste (bspw. vor Bewerbungen/Prüfungen)
- Magen-, Darmstörungen
- Schlafstörungen
- Bluthochdruck
- allgemeine Verspannungen
- Kopfschmerzen
- Nacken- und Schulterschmerzen
- Antriebsschwächen
- Unruhezustände

Wir gehen auf vorhandene Beispiele von Fantasiereisen und Meditationen ein, die nicht nur theoretisch betrachtet werden, sondern deren Wirkungen Sie durch das unmittelbare Erleben erfahren können. Sie lernen, worauf es beim Gestalten einer Fantasiereise oder einer Meditation ankommt und wie Sie Ihre eigene Kreativität und Ihren Ideenreichtum bei den verschiedenen Wirkelementen wie Atmung, Ruhe, Wärme, Entspannung, Leichtigkeit, Farben, Formen, Gefühle, Glaubenssätze etc. sinnvoll aufeinander aufbauend zu einer Geschichte bzw. zu geführten Meditation verschmelzen können.

Der Kurs erweitert das Praxisportfolio aller psychotherapeutisch, naturheilkundlich oder beratend Tätigen und ist auch für andere Interessierte geeignet.

**Dozent/in Udo Bayer:** Jahrgang 1968, zwei Kinder. Früher tätig im Vertrieb als Produktmanager. Heilpraktiker für Psychotherapie, Burnout Berater, Shaolin Qigong Lehrer. Kampfkunsterfahrung seit dem 16.LJ. kam so in den Bereich Gesundheit und Prävention wie auch das Qi Gong. 2005 - Ausbildung Übungsleiter Qigong, Weiterbildung zum Qigong Lehrer im Stil der Shaolin. 2011 nach seinem Chinaaufenthalt wurde er durch H. Kronmüller in Senden zum Qigong Meisterschüler benannt. Er repräsentiert heute die 35. Generation im Shaolin Qigong. Parallel hat H. Bayer Qigong in Präventionskursen über mehrere Jahre an der VHS, Firmen unterrichtet. Fachl. Weiterbild. u.a. im Bereich der TCM, Tui Na, Ohrakupunktur, GuaShaFa. Gesprächsth. nach Rogers, EMDR, Quanten, Hypnose. Er führt eine eigene Praxis mit Qigong Schule.

Termine:  
**Sa. 15.11.2025**  
10:00-18:00 Uhr

Preis:  
**155,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Oberbürgermeister-  
Dreifuß-Str. 1  
86153 Augsburg  
Tel. 0821 - 349 95 56**

Seminarnummer:  
**SSH89130925V7**

Anmeldemöglichkeiten:

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

