

# Mentor/in für Achtsamkeit und Meditation

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Der Fokus dieser Fachausbildung liegt in der persönlichen Bewusstseinsentwicklung und in der Reflexion der eigenen Erfahrungen als Basis für eine professionelle Arbeit. Damit wird die Befähigung angestrebt, sich selbst, Einzelpersonen und Gruppen zum Thema Achtsamkeit und Meditation zu begleiten. Als

Menschen haben wir das Potential uns auf ein Leben in Freiheit, Liebe und Wahrheit auszurichten. Dabei werden wir unseren Interessen, unseren Gedanken/Emotionen und unserem Herzen begegnen. Auf dieser Reise sind verschiedene Abenteuer zu bestehen und letztlich werden wir etwas Einzigartigem und Wertvollem immer näher kommen: unserem Selbst. Bei diesem Prozess der Selbsterkenntnis begleiten uns bewährte Formen der Meditation und Achtsamkeit aus den christlichen, hinduistischen und buddhistischen Traditionen. Wir lernen unvoreingenommen nach Innen zu lauschen und uns auf das Hier und Jetzt einzulassen. Dies bedeutet inne zuhalten, im Augenblick wach zu sein und das Leben als ein Geschenk zu achten. Dabei ist Stille eine großartige Lehrmeisterin.

Block I – das Grundlagenseminar beinhaltet:

- Das Kennenlernen verschiedener Formen der Meditation wie Sitzen in Stille (Zazen), Atemmeditation, Bodywork, Herzensgebet, Mantrapraxis, Bewegungs- und Ausdrucksmeditation, Dyadenstruktur (EI) und Dasein in Stille
- Die Grundlagen zum Thema Achtsamkeit als eine Geisteshaltung im Alltag
- Die Betrachtung unserer vielfältigen Beziehungen zur Natur, zu uns selbst, zu Anderen und zur geistigen Welt als ein Spiegel unserer Seele

Block II – das Aufbau-seminar beinhaltet:

- Das Erkennen und Bearbeiten von eigenen festgefahrenen Denkmustern, von blockierten Emotionen oder von chronischen Verspannungen
- Die klare Wahrnehmung dessen, was ist und die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensaufgabe
- Selbstachtung, Verstand und Herz als zuverlässige Navigatoren auf dem inneren Weg

Block III – das Mentor/innen Seminar beinhaltet:

- Selbstständige Ausarbeitung und Durchführung einer Seminareinheit mit anschließender Supervision in der Gruppe
- Austausch und Reflexion von persönlichen Erfahrungen als Basis für die professionelle Arbeit
- Weitere Themen wie historische Betrachtungen, menschliche Schattenseiten, Übertragungsphänomene bei der Arbeit, Gesetzmäßigkeiten etc.

Neben den Präsenzterminen sind im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten Zeiten für eine individuelle Meditationspraxis und Freiräume für das Bearbeiten von Seminarinhalten einzuplanen. In Absprache mit der Gruppe können wir zudem ein bis zwei Tage an einem schönen, heilsamen Ort in der Natur verbringen, der für die innere Arbeit besonders geeignet ist.

**Dozent/in Max Straub:** Jg. 1955, Dipl.-Soz.päd. (FH), Studium der Philosophie, Ausbildung zum Heilpraktiker (HP), Ausbildung in Bioenergetik (ZIST) und Themenzentrierter Interaktion (TZI-Dipl.), Council Guide Training (CGT, Ehama-Institute New Mexiko), längere Zen-Klöster-Aufenthalte in Deutschland und Japan, iam-Meditationslehrer, Mata Amritanandamayi (Indien). Seit 1988 eigene Naturheilpraxis für Körperpsychotherapie und Meditation, tätig in psychosomatischen Privatkliniken, Supervisionstätigkeit.

Termine:

**Sa. 10.04.2021**

**So. 11.04.2021**

**Sa. 22.05.2021**

**So. 23.05.2021**

**Sa. 19.06.2021**

**So. 20.06.2021**

**Sa. 17.07.2021**

jew. 10:00-18:00 Uhr  
weitere Unterrichtstermine  
unter [paracelsus.de](http://paracelsus.de)

Preis:

**2400,- Euro \***

Seminarort:

**Paracelsus Schule  
Albert-Ott-Str. 4  
87435 Kempten  
Tel. 0831 - 51 15 71**

Seminarnummer:

**SSH81270221**

Anmeldemöglichkeiten:

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

