

# Mentor/in für Achtsamkeit und Meditation

kostenfreier Infoabend

SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



Im Bereich der Meditation gibt es viele verschiedene Wege und Methoden, durch die wir unserer inneren Wirklichkeit immer bewusster werden können.

Sie werden einige Formen aus unterschiedlichen, spirituellen Traditionen

und Ausrichtungen kennen lernen. Bei diesem Prozess der Begegnung mit sich selbst können sich auch vergessene Erfahrungen, unbewusste Lebensmuster oder unbekannte Innenräume zeigen.

Achtsam sein bedeutet, innere und äußere Vorgänge mit ungeteilter, entspannter und unvoreingenommener Aufmerksamkeit wahrzunehmen. Durch Achtsamkeit und Meditation wächst das Bewusstsein im Leben und die klare Präsenz im Hier und Jetzt.

Inhalte der Fachausbildung (Beginn ab 10. Juni 2023)

- Allgemeine Grundlagen und Übungen zum Thema Achtsamkeit
- Achtsamkeit als Geisteshaltung und Training im Alltag
- Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf die Beziehung zu sich selbst, zur Natur, zu Anderen und zur spirituellen Unbegrenztheit
- Psychotherapeutisches Bearbeiten von emotionalen Hindernisse bei der Innenschau
- Kennenlernen von verschiedene Formen der Meditation wie Sitzen in Stille (Zen-Meditation), Atemmeditation, Herzensgebet, Mantra, Kundalini, Enlightenment intensiv und Dasein in Stille
- Austausch und Reflexion über persönliche Erfahrungen als Bestandteil der Ausbildung
- Supervision in der Gruppe an Hand von Präsentationen der Teilnehmenden im Seminar uvm

Lernen Sie an diesem Abend den Dozenten Max Straub kennen und informieren Sie sich über die Inhalte. Wir freuen uns auf Ihr Kommen, eine Anmeldung ist erforderlich.

**Dozent/in HP 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, Ehamma-Institute New Mexiko), längere Zen-Klöster-Aufenthalte in Deutschland und Japan, iam-Meditationslehrer, Mata Amritanandamayi (Indien). Seit 1988 eigene Naturheilpraxis für Körperpsychotherapie und Meditation, Kreativtherapeut in psychosomatischen Privatkliniken, Supervisionstätigkeit.

Termine:

**Sa. 13.05.2023**

19:00-20:30 Uhr

Preis:

**Kostenfrei! \***

**Paracelsus Schule**

**Albert-Ott-Str. 4**

**87435 Kempten**

Tel. 0831 - 51 15 71

Seminarnummer:

**INF81130523**

Anmeldemöglichkeiten:

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

