

Seminar Therapeutische Meditation, 07.-09.03.2025

Seminarleitung: Dipl.-Psych. Heidrun Schumitz

Meditation findet sich in der Mystik aller großen Religionen. Im Buddhismus ist sie als Geistesschulung verwurzelt. Das Alltagsbewusstsein wird erweitert um das meditative Bewusstsein, d. h. um die Fähigkeit, die eigenen gedanklichen und emotionalen Bewegungen (Denkgewohnheiten und emotionale Reaktionen) zu erkennen, zu betrachten und sich davon zu lösen. Dabei können tiefe Entspannungsreaktionen entstehen, in welchen selbstregulierende psychosomatische Prozesse angestoßen werden können. Die **Therapeutische Meditation** nach Prof. Brigitte Fuchs ist ein Übungsweg, der zusätzlich zur **Ruhemeditation** (stilles Sitzen) **Vipassana** (Einsichtsmeditation: Verstehen der Gedanken und Gefühle) und **Tonglen** (tibetische Heilmeditation mit Imagination) mit einbezieht. Mithilfe der Technik der **Konfliktmeditation** können emotionale Prozesse durchbewegt werden, die seelische Reifung wird gefördert. Zur Therapeutischen Meditation gehören entlastende **Körperbewegungen**, die entspanntes Sitzen fördern. In meinen Meditationskursen beziehe ich auch den Klang mit ein: **Chanten** (wiederholtes Singen einfacher Silben, Worte oder Sätze) stimmt die Seele in eine friedvolle, mitfühlende und heilsame Stimmung ein und fördert das meditative Bewusstsein.

Zeit:

Freitag, 07.03.2025: 15.00 - 18.45h, Pausen: 1 x 15 min.

Samstag, 08.03.2025: 10.15 - 18.15h, Pausen: 2 x 15 min., 1x 90 min.

Sonntag, 09.03.2025: 10.15 - 16.30h, Pausen: 2 x 15 min., 1 x 90 min.

Ort:

Praxis für Psychotherapie Dipl.-Psych. Lydia Decker, Münchener Str. 7, 86415 Mering, Fußweg vom Bahnhof 650m. Für die Mittagspausen: Restaurants und Spazierwege sind zu Fuß erreichbar.

Seminargebühr:

220 €, ermäßigt 180 €; für Wiederholer:innen jeweils 30 € weniger

Maximal 12 Teilnehmer:innen, verbindliche Anmeldung bis 15.02.2025.

Das Seminar ist bei der Psychotherapeutenkammer Bayern als Fortbildung für PP, KJP und PT mit 20 Fortbildungspunkten beantragt.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Dipl.-Psych. Heidrun Schumitz, Praxis für Psychotherapie, Wallbergstr. 11, 86415 Mering, Tel.: 08233 780411

E-Mail: heidrun.schumitz@posteo.de

<https://psychotherapie-schumitz.de>