



Meditation Grundlagen

Termine: 18.03.2026

15.04.2026

16.04.2026



Uhrzeit: 09:00 – 16:30 Uhr

Ort: St. Maria, Clubraum

Hinweis: Bequeme warme Kleidung, dicke Socken, Yogamatte oder Decke bitte mitbringen.

■ Beschreibung: Lernen Sie Meditation als Werkzeug der Selbsterforschung, Selbstregulation und Selbsterkenntnis kennen. Es wird ohne dogmatisches Beiwerk eine moderne, aufgeklärte Sichtweise vermittelt, die auf wissenschaftlichen Grundlagen beruht.

■ Ziele: Möglichkeiten und Grenzen im therapeutischen Kontext kennenlernen, sichere Anleitung und Vermittlung der Grundlagen zur Meditation im Einzelsetting.

■ Inhalte: Grundlagen der Meditation, Meditationsmethoden, aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und Studien, Vielfalt an Meditationstechniken als Selbsterfahrung kennenlernen und ausprobieren.

■ Methoden: Workshop, praktische Übungen.

Zielgruppe:

Ärztlicher Dienst,
Psychologischer Dienst,
Pflegedienst des Vinzenz von Paul Hospitals.

3-teilige Veranstaltung,
eine Anmeldung gilt für
alle 3 Termine

Anmeldung bis:

18.02.2026

max. 10 Teilnehmende

Referent:

Jörg Deschensky

12 Fortbildungspunkte

