



Fortbildungen

Meditation

– Grundlagen –

Termine: Teil 1: Mo. 07.04.2025
Teil 2: Mo. 05.05.2025
Teil 3: Di. 06.05.2025

Uhrzeit: 09:00 - 16:30 Uhr

Ort: St. Maria,
Clubraum

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

schaftlichen 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.

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

Zielgruppe:

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

Anmeldung bis:

Mo. 10.03.2025

Max. 10 Teilnehmende

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

Referent:

Jörg Deschensky

12 Fortbildungspunkte

**Anmeldung: *Hospital-Akademie*
Intern über das Intranet**

