

Achtsamkeit, Entspannung & Meditation

Für deine Weiterbildung &
Selbstentwicklung

Kursleitung: Ümit Sönmez



Adresse:
Genossenschaftsstraße 70
12489 Berlin

Telefonnummer:
0176 99723723

<https://hpp-lehrpraxis.de/>
info@hpp-lehrpraxis.de

Modul 1: Achtsamkeit

01.10. bis 17.12.2026 / 18.30 bis 21.30 Uhr

Achtsamkeit bedeutet, die eigene Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu lenken. Du lernst verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen, erfährst deren Wirkung am eigenen Körper und erlebst, wie sich Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und der Umgang mit Gedanken und Gefühlen verändern können.

10 Termine
inkl. Skript

Modul 2: Entspannung

07.01. bis 28.01 2026 / 18.30 bis 21.30 Uhr

Im Mittelpunkt stehen die Progressive Muskelentspannung (PMR), das Autogene Training sowie Elemente aus Yoga und Qi Gong. Dabei geht es nicht nur darum, die einzelnen Methoden kennenzulernen, sondern auch darum, ihre unterschiedlichen Wirkweisen zu erfahren und herauszufinden, welche Übungen sich für welche Menschen und Situationen besonders eignen.

4 Termine
inkl. Skript

Modul 3: Meditation

11.02. bis 29.04.2027 / 18.30 bis 21.30 Uhr

Meditation kann einen Raum schaffen, in dem Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und innere Prozesse bewusster wahrgenommen werden können. Im Modul erfährst du verschiedene Meditationsformen zunächst selbst, reflektierst deine Erfahrungen und übst anschließend, Meditationen selbst anzuleiten und an unterschiedliche Bedürfnisse und Situationen anzupassen.

10 Termine
inkl. Skript

Adresse:

Genossenschaftsstraße 70
12489 Berlin

Telefonnummer: 0176 99723723

<https://hpp-lehrpraxis.de/>
info@hpp-lehrpraxis.de



Ümit Sönmez
Heilpraktiker & Meditationstrainer