



caterina oriolo

*Psychologische  
Beraterin*

*Burnout-Beraterin*

*Qi Gong-Lehrerin*



## Ausbildung zum/r Achtsamkeits- und Meditations - Kursleiter/in

2019

*Psychologische Beratungspraxis  
Caterina Oriolo*

*Darmstädter Str. 196  
64625 Bensheim  
Tel.: 0157- 827 676 80  
[www.caterina-oriolo.de](http://www.caterina-oriolo.de)  
E-Mail: [mail@caterina-oriolo.de](mailto:mail@caterina-oriolo.de)*



Unser reizüberfluteter und leistungsorientierter Alltag macht es uns schwer, achtsam mit uns zu sein und Stresssignale wahrzunehmen. Es wird immer wichtiger, die eigene Körperwahrnehmung zu fördern und Stressbewältigungsmechanismen zu entwickeln. Erfahren Sie in der Ausbildung zum Achtsamkeits- und Meditationskursleiter Wissenswertes zu diesem Thema und erlernen Sie Übungen, die zur inneren Ruhe führen und Stress abbauen, zum Vermitteln an Gruppen und Einzelpersonen oder einfach nur für sich selbst.

**Termine:**

**09./10.02.2019**

**23./24.03.2019**

**27./28.04.2019**

*(jeweils von 9.00 bis  
12.00 Uhr und von  
14.00 bis 17.00 Uhr)*

*Die Ausbildungskosten betragen 720,- Euro  
(eine Ratenzahlung in Höhe von 3 x 240,- Euro  
ist möglich).*