

## Achtsamkeit | Trainer\*in Basic

### Beschreibung:

In zahllosen Situationen beeinflussen unsere Gedanken und Gefühle unseren Körper. Es kommt zu Verspannungen, Magenschmerzen, Schlaflosigkeit oder vielen weiteren Symptomen.

Das sogenannte Mindfulness Based Stress Reduction Programm (MBSR) wurde bereits Ende der 70er Jahren von Dr. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt. Es bietet neben formaler Meditation viele praktische Übungen im Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Schmerzen oder schwierigen Kommunikationssituationen.

Aber auch als Burnout-Prophylaxe wächst die Bedeutung des wissenschaftlich am häufigsten erforschten Programms.

Dieses dreitägige Seminar ist eine Einführung in das Thema Achtsamkeit und lehrt die grundlegenden Methoden wie Body-Scan, Achtsame Körperarbeit und Sitzmeditation.

Dieses Basic-Modul ist eine Einführung in das komplexe Thema Achtsamkeit und bietet neben Hintergrundinformationen zur Entstehung und Wirkungsweise, vor allem viele praktische Übungen. So wird ermöglicht, primär das Bewusstsein für die eigene Achtsamkeit zu stärken.

Therapeuten & Coaches können Patienten und Klienten durch eine stärkere eigene Präsenz mit mehr Mitgefühl, Freundlichkeit und Akzeptanz begegnen.

### Ausbildungsinhalte:

- Der Ursprung der Achtsamkeit
- Grundlegende Geisteshaltungen der Achtsamkeit
- Achtsamkeit und Meditation
- Wahrnehmung als Stressor
- Stress und Neuroplastizität
- Methoden eines achtsamen Umgangs mit schwierigen Emotionen
- Mitgefühl im Inneren finden
- Bodyscan
- Sitzmeditation
- Gehmeditation
- Achtsame Körperübungen

Dauer:  
3 Tage | 32 UE

Kosten: 590,00 €

**Aktuelle Termine**

### Zielgruppen:

#### **Therapeutische Berufe**

Heilpraktiker\*innen  
Heilpraktiker\*innen Psychotherapie  
Coach\*innen  
Psychologe\*innen  
Mediziner\*innen  
Praxisinhaber\*innen

#### **Medizinische Fachberufe**

Gesundheits- & Krankenpfleger\*innen  
Hebammen  
Heilpädagog\*innen  
Logopäde\*innen  
Notfall- u. Rettungssanitäter\*innen

#### **Pflegeberufe**

Pflegekräfte  
Palliativ- u. Hospizpfleger\*innen  
Trauerbegleiter u. Seelsorger\*innen  
Betreuungskräfte / Alltagsbegleiter\*innen

#### **Sozial- u. Erziehungsberufe**

Lehrer / Pädagoge\*innen  
Erzieher\*innen  
Sozialarbeiter\*innen  
Schulbegleiter\*innen

#### **Gesundheits- u. Rehaberufe**

Physiotherapeut\*innen  
Ergotherapeut\*innen  
Fitness- & Gesundheitstrainer/innen  
Sporttherapeut\*innen  
Präventologe\*innen  
Masseur\*innen

#### **Business**

Führungskräfte  
Mitarbeiter\*innen im Personalwesen  
Selbstständige  
Ausbilder\*innen  
Gesundheitsbeauftragte in Unternehmen  
Mitarbeitervertreter\*innen  
Betriebsräte\*innen  
Fachkräfte für Arbeitssicherheit

### Zertifizierung:

Unsere Aus- und Weiterbildungen sind von der Deutschen Gesellschaft für Trauma- und Bewegungstherapie (DGTB) zertifiziert.  
Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Teilnahme für jedes Modul eine Teilnahmebescheinigung.  
Für Ausbildungen erhalten Sie ein Ausbildungszertifikat

### Dieses Modul ist auch Teil dieser Zertifikate:

- Lehrer\*in | Meditation
- Trainer\*in | Achtsamkeit
- Trainer\*in | Achtsamkeit Professional
- Trainer\*in | Resilienz
- FachCoach\*in | Achtsamkeit & Meditation
- FachCoach\*in | Achtsamkeit & Stressmanagement
- FachCoach\*in | Resilienz & Achtsamkeit
- FachCoach\*in | Body, Mind & Balance
- FachCoach\*in | Burnout & Prävention
- FachCoach\*in | Trauma & Resilienz
- FachCoach\*in | Business & Kommunikation
- FachCoach\*in | Körper & Seele

### Ergänzende Module:

- Achtsamkeit | Trainer\*in Advanced
- Achtsamkeit | Trainer\*in Master
- Meditation | Lehrer\*in
- Entspannung | Trainer\*in
- Autogenes Training | Trainer\*in
- Progressive Muskelentspannung | Trainer\*in
- Autogenes Training | Trainer\*in
- Stressbewältigung | Trainer\*in

### Voraussetzungen:

- Mindestalter 25 Jahre
- Seelische Stabilität
- Bereitschaft, die eigene Biografie zu reflektieren und daraus zu lernen
- Dialogfähigkeit in Gruppen und Teams
- Fähigkeit zur Empathie

