

## Achtsamkeit | Trainer\*in Advanced

### Beschreibung:

Achtsamkeit ist nicht nur eine gute Idee oder ein vorübergehender Trend:

Dieser Lebensstil fußt auf einer jahrtausendealten Tradition, die gern das „Herz der buddhistischen Meditation“ genannt wird, obwohl der Grundgedanke von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit etwas ganz Universales ist.

Die Haltung der Achtsamkeit bedarf jedoch einer kontinuierlichen Praxis, die an diesen drei Tagen durch viele neue Themen, Übungen und durch das Instrument des Inquiry - der mitfühlende, erforschende Dialog – vertieft wird.

Sie erhalten viele Werkzeuge für die so wesentliche Entwicklung Ihrer eigenen Praxis, um zu beobachten, was in Ihren Gedanken, Ihrem Körper und Ihrem Leben geschieht. Welcher Stresstyp bin ich? Warum reden wir, wie wir reden? Wie gelingt es, gut für mich zu sorgen und gleichzeitig einen guten Kontakt mit anderen Menschen herzustellen?

Tief verankerte Gedanken- und Verhaltensmuster können so ans Licht gelangen, um mehr und mehr das persönliche Potential zu entfalten.

### Ausbildungsinhalte:

- Stresssymptome und Funktionen von Stress
- Kognitive Stressbewältigung
- Achtsame Kommunikation
- Mit Schmerzen und Schmerzreaktionen umgehen
- Selbstmitgefühl entwickeln
- Informelle Übungen für die eigene Alltagspraxis
- 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

## Dieses Modul ist auch enthalten in:

- Trainer\*in | Achtsamkeit Professional

## Ergänzende Module:

- Achtsamkeit | Trainer\*in Basic
- Achtsamkeit | Trainer\*in Master
- Meditation | Lehrer\*in
- Entspannung | Trainer\*in
- Kurs & Seminar | Leiter\*in
- Autogenes Training | Trainer\*in
- Progressive Muskelentspannung | Trainer\*in
- Stressbewältigung | Trainer\*in
- Ressourcen | Training

## Voraussetzungen:

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