

Achtsamkeit | Trainer*in Master

Beschreibung:

Die Forschung der letzten Jahre zeigt, dass die Übung von Achtsamkeit eine zutiefst heilsame Wirkung hat. Sie erlaubt uns, uns klug um unseren Körper zu kümmern, aufmerksam auf unser Herz zu hören und ein mitfühlendes Verständnis für uns und andere zu entwickeln.

In den vergangenen Monaten und durch die ersten beiden Ausbildungsmodule (Basic & Advanced) haben Sie eine solide Grundlage für Ihre eigene persönliche Meditationspraxis geschaffen, verfügen jedoch noch nicht über die passenden Werkzeuge, um selbst Ihre Patienten und Klienten anzuleiten.

In diesem Modul vertiefen die Teilnehmenden Ihre eigene Praxis und erlangen gleichzeitig die Befähigung, leicht umsetzbare Werkzeuge für eine achtsame Prozessbegleitung von Einzelpersonen und Gruppen anzuwenden.

Dieses Modul ist der Abschluss unserer zertifizierten Ausbildung zum:

Trainer | Achtsamkeit Professional

Für alle, die keine mehrjährige Ausbildung absolvieren möchten, aber dennoch bei ihrer Arbeit in der Praxis mit Klienten und Gruppen die unterstützende Achtsamkeitspraxis mit einbringen möchten.

Ausbildungsinhalte:

- Geführte Meditationen
- Sitzmeditation
- Gehmeditation
- Bodyscan
- Körperwahrnehmungsübungen
- Urteilsfreies Erforschen der eigenen Geisteshaltung
- Erfahrung von Schweigen
- Grundlagen der Anleitung einer Meditation kennenlernen und anwenden (Haltung, Wortwahl, Stimmlage, Unterweisungen)
- eigenes Anleiten von Achtsamkeitsübungen

Dauer:
3 Tage | 28UE

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
Heilpädagoge*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 | Achtsamkeit Professional

Ergänzende Module:

- Achtsamkeit | Trainer*in Basic
- Achtsamkeit | Trainer*in Advanced
- 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