



Ausbildungsinhalte Achtsamkeits- und Meditations-Kursleiter 2020

1. Seminar am 24./25.10.2020:

- Vortrag über und Begriffsklärung von Achtsamkeit- und Meditation
- Folgen von Achtsamkeitsverlust
- Vortrag über Stress
- persönliche Stressverstärker erkennen
- der Stresskreislauf
- erste Achtsamkeitsübungen
- kleiner Energiekreislauf
- die innere Haltung für die Praxis von Achtsamkeitsübungen
- Vortrag über Hochsensibilität

2. Seminar am 14./15.11.2020:

- Wiederholen des Stresszyklus
- Kennenlernen eines Tools für Seminare: Workshop zur Stressanalyse und Sensibilisierung der Stresswahrnehmung
- Wiederholung der Übungen aus Seminar 1
- neue Achtsamkeitsübungen und Kurzmeditationen
- Vortrag: Was ist wichtig beim Anleiten von Achtsamkeits- und Meditationskursen und was hat Einfluss
- Gruppenarbeit zur Kursgestaltung
- Was ist ein Burnout-Syndrom/ Warum speziell Achtsamkeitsübungen bei Burnout hilfreich sind

3. Seminar am 12./13.12.2020:

- Wiederholen der gelernten Übungen
- Wiederholen der Begriffe
- Prüfung für Personen die den Abschluss zum Kursleiter machen wollen in Form des Anleitens einer Gruppe
- Feedback und Austausch

Die Seminarzeiten sind samstags und sonntags von 09:00 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 16:00 Uhr.

Die Ausbildung kostet 720 Euro (auch Ratenzahlung ist möglich).

Der Abschluss zum Achtsamkeits- und Meditationskursleiter mit Zertifikat ist nur bei Besuch aller drei Wochenenden möglich!

Wer die Prüfung nicht machen möchte, nimmt am 3. Seminar lediglich samstags teil. Die Ausbildungsgebühr reduziert sich so auf 600 Euro.

Anmeldeschluss ist der 26.09.2020

Bei Fragen und zu Informationen:

Caterina Oriolo

mail@qigong-schule-bergstrasse.de

Mobilnr. 0173-6731663