



Ausbildung zum Achtsamkeits- und Meditationkursleiter

I am grateful for ...





Inhalte

1. Seminar am 14./15.05.2021:

- Vortrag: Stress
- persönliche Stressverstärker erkennen
- der Stresskreislauf
- erste Achtsamkeitsübungen
- kleiner Energiekreislauf
- die innere Haltung für die Praxis von Achtsamkeitsübungen
- Vortrag: Hochsensibilität

2. Seminar am 18./19.06.2021:

- Wiederholen des Stresszyklus
- Workshop zur Stressanalyse und Sensibilisierung der Stresswahrnehmung
- Vortrag: Resilienz
- 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
- das Praktizieren von Achtsamkeitsübungen bei Burnout-Syndrom

3. Seminar am 09./10.07.2021:

- 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

caterina oriolo

Psycholog. Beraterin

Burnout-Beraterin

Qi Gong-Lehrerin



Termine:

14./15.05., 18./19.06., 09./10.07.2021

freitags 14.00 - 18.00 Uhr

samstags 09.00 - 13.00 Uhr

Die Ausbildungsgebühr beträgt 495 Euro
(es sind Ratenzahlungen von 3 Mal 165 Euro
möglich).

Der Abschluss zum Achtsamkeits -und
Meditationskursleiter mit Zertifikat ist nur
bei Besuch aller Seminarteile möglich.

Bei Fragen und zu Informationen:

Caterina Oriolo

mail@caterina-oriolo.de

Mobilnr. 0173-6731663

