



Ausbildung - Meditationslehrer*in / Achtsamkeitstrainer*in Potentialentfaltung durch Achtsamkeit

Sie möchten eine zertifizierte Ausbildung zum Meditationslehrer*in / Achtsamkeitstrainer*in machen und Menschen bei der Entfaltung Ihrer Potentiale unterstützen?

Diese berufsbegleitende Weiterbildung befähigt Sie, achtsamkeitsbasierte Meditation fundiert und qualifiziert zu vermitteln.

Seminarthemen

- Achtsamkeitsmeditation (Sitzmeditation, Body-Scan, Gehmeditationen, Achtsames Yoga)
- Entwicklung eines intensiven Körperbewusstseins inspiriert durch die Leibtherapie von Graf Dürckheim
- Meditation im Stile des ZEN - die Praxis der Gegenwärtigkeit
- Geführte Meditationen
- Effektives Stressmanagement
- Achtsame Kommunikation
- Potentialentfaltung durch Achtsamkeit -
 - Innovation durch Präsenzkompentenz
 - Förderung von Konzentration, Klarheit, Mitgefühl, Kreativität, Intuition
- Achtsamkeitstraining / Achtsamkeitscoaching
- Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz
- Mindful Leadership (Selbstführungs- und Führungskompetenz)
- Präsenztraining - Slow-Acting /
- Meditation und Spiritualität / Die Kraft der Stille, des Schweigens erleben





Ziel der Ausbildung

ist es, befähigt zu werden Meditation und Achtsamkeitspraxis professionell zu vermitteln. Die Voraussetzung hierfür ist, dass die Teilnehmenden "PRAKTIZIERENDE" werden. Des Weiteren die Auseinandersetzung mit existentiellen SINN-Fragen.

Diese intensive eigene Praxis bildet die Basis, das Fundament für eine erfolgreiche Vermittlung von Achtsamkeitspraxis in Kursen und Seminaren.



Die Fähigkeiten und Kenntnisse der Ausbildung können Sie in der Praxis umsetzen

- im beruflichen Kontext zur Potentialentfaltung von Führungskräften und Mitarbeitern in Unternehmen oder auch sozialen Einrichtungen.
- um für Ihre Kunden attraktive, achtsamkeitsbasierte Seminarangebote anzubieten.
- Nutzen, um Ihre selbständige berufliche Tätigkeit weiter zu entwickeln.

Hierfür werden methodisch / didaktische Grundlagen vermittelt

- Ablauf eines Meditationskurses über 8 – 10 Termine, inklusive Stundenaufbau
- Planung eines Aufbaukurses / Ablauf von Seminartagen
- Kreative Entwicklung eigener Seminarformate für Unternehmen, soziale Einrichtungen und im Gesundheitswesen

Langfristige Begleitung durch

- Permanenter Zugang zum Kundenbereich mit Infos & Audiodateien
- Langfristige Zusammenarbeit mit anderen ausgebildeten KursleiterInnen
- Supervision & weitere Fortbildungsmöglichkeiten



Ihr eigener Prozess beinhaltet:

- Intensive Meditationspraxis
- Praxisanleitungen und deren Reflexionen / Arbeiten mit der Patin dem Paten
- Einüben des achtsamen Feedbacks / Erstellen von Kurskonzeptionen



Voraussetzung für eine Teilnahme sind:

- Achtsamkeitspraxis Vorerfahrungen z.B. ein Achtsamkeitskurs (MBSR)
- sowie die Motivation, die Praxis der achtsamen Meditation ins tägliche Leben zu integrieren
- Zusätzlich gewünscht ist auch die regelmäßige Teilnahme an Meditationsretreats.

Zeitlicher Rahmen

Die berufsbegleitende Weiterbildung umfasst:

- 6 Wochenenden über einen Zeitraum von 9 Monaten
- Kontinuierliche Praxis zuhause 30 Minuten täglich
- Achtsamkeitspraxis im beruflichen Kontext
- Regelmäßiger Austausch mit der Patin, dem Paten
- Literaturstudium
- Entwicklung von Kurs-Seminarangeboten



Abschlussarbeit als kontinuierlicher Prozess

Innerhalb der Ausbildung leiten die Teilnehmer kontinuierlich Meditationen und Reflexionsrunden an. Anschließend werden diese in der Ausbildungsgruppe intensiv reflektiert. Die Vorbereitung und Vorstellung von themenbezogenen Vorträgen mit Praxisbezug ist ein weiterer kontinuierlicher Bestandteil der Ausbildung. So schulen die Teilnehmer die Kompetenzen für die eigene Vermittlung in Kursen und Seminaren kontinuierlich.

Der WEG ist das ZIEL



Abschluss-Zertifikat

Meditationslehrer*in - Achtsamkeitstrainer*in

Potentialentfaltung durch Achtsamkeit



Zielgruppe

Diese berufsbegleitende Ausbildung zum **Achtsamkeitstrainer*in Potentialentfaltung durch Achtsamkeit** richtet sich an Interessenten,

- die ihre wertvollen Praxiserfahrungen in den Bereichen Meditation / Achtsamkeit oder Entspannungspraxis vertiefen und im beruflichen Kontext professionell einsetzen möchten.
- Insbesondere für InteressentenInnen mit pädagogischer, psychologischer oder therapeutischer Ausbildung.
- Weiterhin für Quereinsteiger, welche diese Ausbildung in Ihrem beruflichen Kontext einsetzen können und sich persönlich weiter entwickeln wollen.

Berufsgruppen für die diese Ausbildung besonders wertvoll ist:

- Dipl.-Sozialpädagogen / Dipl.-Pädagogen
- Dipl.-Psychologen / Psychotherapeuten
- Heilpraktiker / Heilpraktiker - Psychotherapie
- Ärzte / Gesundheitsmanager
- Lehrer / Erzieher
- Business-Coach / Resilienztrainer
- Physiotherapeut/ Ergotherapeuten
- Entspannungspädagogen



Wenn Sie weitere Fragen haben, ob diese Ausbildung für Sie das Richtige ist, dann rufen Sie mich an unter
Tel.: 0201-8565659



Tätigkeitsfelder

- Achtsamkeitstrainings und Coaching in Firmen
- Weiterbildungseinrichtungen
- Zentren der beruflichen Fortbildung
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Seminare in eigener Praxis
- Schulen
- Kindergärten
- Psychosomatische Kliniken
- Erwachsenenbildung
- Sozialtherapeutische Einrichtungen
- In Einrichtungen der Sozialarbeit-pädagogik



Inhalte der Ausbildung

Theorie:

- Was ist Meditation / Meditationsformen / Körperbewusstsein / Meditation & Spiritualität
Psychologische Zusammenhänge im Kontext von Körpertherapie & Meditation
- Stressmanagement / Resilienz durch Achtsamkeitspraxis
- Wirkungsweisen von Achtsamkeitspraxis / Potentialentfaltung durch Achtsamkeit
- Meditation im Gesundheitswesen / Meditation in Unternehmen
- Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz



Praxis:

- Sitzhaltungen / Präsenz im HARA / Atempräsenz / Meditative Körper- & Präsenzarbeit (Leibtherapie)
- Sitzmeditationen im Achtsamkeits- & Zen-Stil / Achtsames Gehen & Stehen
- Body-Scan / Achtsame Bewegungen
- Atemwahrnehmung – Bedeutung von „Einatem – Ausatem – Atempause“
- Verbindung der 3 Seins-Räume (Kopf / Herz / Bauch)
- Geführte Meditationen zu Themen wie: Gelassenheit, Gesundheit, Loslassen, Kreativität etc.
- Bewegungsmeditationen / Naturmeditationen u.a. Baummeditation

Anleitungen durch die Teilnehmer / Kurs - & Seminarkonzeption

- Reflexionen der Praxiseinheiten / Inquiry – das nicht wertende begleitende Gespräch / Seminarplanung



Fördermöglichkeiten:

Kostenübernahme durch Arbeitgeber

Die Kosten für diese zertifizierte Ausbildung wird von einigen Arbeitgebern komplett oder teilweise übernommen.

Bildungsscheck / Bildungsprämie:

Eine Förderung über 500,-€ möglich.

Wichtig: Der Bildungsscheck muss bei Vertragsabschluss beim Ausbildungsleiter eingereicht werden.

Informationen und Bedingungen klicken Sie auf folgende Links:

[Informationen zum Bildungsscheck NRW](#)

[Informationen zu den Beratungsstellen, die den Bildungsscheck NRW ausstellen](#)

[Informationen Bildungsprämie](#)



Veranstaltungsort

Die Ausbildung findet im Dore Jacobs Haus in Essen Stadtwald Leveringstraße 30, 45134 Essen statt.

- An den Ausbildungswochenenden steht uns das gesamte Denkmal geschützte wunderschöne Holzhaus zur Verfügung
- Der 100 m² Quadratmeter große Seminarraum bietet eine warme und gleichzeitig lichtdurchflutete Atmosphäre und ist bestens geeignet für die Achtsamkeitspraxis.
- Des Weiteren stehen uns eine Küche, ein Aufenthaltsraum und ein Umkleideraum zur Verfügung.
- Direkt am Dore-Jacobs Haus sind ausreichend Parkplätze vorhanden.



Anmeldung - Ausbildungsvertrag

Für eine verbindliche Anmeldung müssen Sie

- den Anmeldebogen ausfüllt zusenden an info@entspanntundkreativ.de
- den ausgefüllten Ausbildungsvertrag ausgefüllt und unterschrieben postalisch senden an:
Jürgen Kalweit - Simsonstrasse 37 - 45147 Essen

Anmeldebogen Ausbildungsvertrag

Vorab führe ich mit Ihnen ein intensives telefonisches Beratungsgespräch - 0201-8565659.

Sie können im Vorfeld auch an einem Achtsamkeitstag teilnehmen - siehe Termine



Ausbildungsleiter

Die vermittelte Achtsamkeitspraxis von **entspanntundkreativ** ist geprägt durch die langjährige Meditationspraxis des Ausbildungsleiters

JÜRGEN KALWEIT - MEDITATIONSPRAXIS - SEIT - 1979

(Zen-Meditation, Meditation und Leibtherapie nach Graf Dürckheim, Achtsamkeitsmeditation (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn, Zen-Executive Coach nach Paul Kohtes, Trainer Achtsamkeit am Arbeitsplatz TAA Stressmanagement nach Prof. Kaluza, Präsenztraining - Slow Acting nach Wolfgang Keuter)



Zertifizierte Ausbildung Lehrer für Meditation & Achtsamkeit

Die Aus,-Fort-und Weiterbildungen finden in Zusammenarbeit mit der Akademie der Kulturen NRW Freie Akademie für ganzheitliche Entwicklung statt.

Staatl. anerkannt vom Land NRW. Zertifiziert im Gütesiegelverbund NRW



AKADEMIE DER KULTUREN NRW
FREIE AKADEMIE FÜR GANZHEITLICHE ENTWICKLUNG

Präsenz - Kompetenz

Förderung über Bildungsscheck & Bildungsprämie möglich

Ein Leben in Leichtigkeit kann nur gelingen, wenn Sie bewusst im Hier und Jetzt leben, aufmerksam wahrnehmen, was von Augenblick zu Augenblick geschieht und mit sich selbst in einer freundlichen, wohlwollenden und liebevollen Weise umgehen.