



### Jürgen Kalweit

Mir macht es Freude, Menschen zu unterstützen, ihren eigenen persönlichen Weg zu finden.

Ich begleite Sie gerne bei der Umsetzung von achtsamkeitsbasierter Meditation in ihren privaten und beruflichen Kontext.

#### Meine Qualifikationen:

Diplom Sozialpädagoge  
Heilpraktiker (Psychotherapie)  
Achtsamkeitslehrer (MBSR)  
Zen-Leadership-Coach  
Körpertherapeut (Leibtherapie)  
Trainer für Stressmanagement  
Lachyoga-Trainer



### Kontakt

Jürgen Kalweit  
Simsonstrasse 37  
45147 Essen

0201-856 56 59  
0157-780 997 66  
info@entspanntundkreativ.de

#### Detaillierte Informationen und Termine siehe:

[achtsamkeitsmeditation-mbsr.de](http://achtsamkeitsmeditation-mbsr.de)

#### Weitere Angebote siehe:

[entspanntundkreativ.de](http://entspanntundkreativ.de)  
[achtsames-arbeiten-mbsr.de](http://achtsames-arbeiten-mbsr.de)



## Ausbildung – Meditation Potentialentfaltung durch Achtsamkeit

Präsent in die Stille  
lauschen  
mit einem  
inneren Lächeln



# Ausbildung – Meditation

## Potentialentfaltung durch Achtsamkeit

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden befähigt, achtsamkeitsbasierte Meditation fundiert und qualifiziert zu vermitteln.

### Seminarthemen:

- Achtsamkeitspraxis und Präsenztraining
- Entwicklung eines intensiven Körperbewusstseins inspiriert durch die Leibtherapie von Graf Dürckheim
- Meditation im Stile des ZEN
- effektives Stressmanagement

**Ziel der Ausbildung** ist es, dass die Teilnehmenden „PRAKTIZIERENDE“ werden, um aus der meditativen Praxis heraus, den Anforderungen des Berufsalltags und des Privatlebens entspannter und gelassener zu begegnen.

Bei erfolgreichem Abschluss ist eine Umsetzung im beruflichen Kontext zur Potentialentfaltung von Führungskräften und Mitarbeitern in Unternehmen oder auch sozialen Einrichtungen möglich.



### Ihr eigener Prozess beinhaltet:

- intensive Meditationspraxis
- Praxisanleitungen und deren Reflexionen
- Arbeiten mit Patenschaften
- Einüben des begleitenden Gesprächs sowie der Umgang mit Schwierigkeiten und Widerständen
- Erstellen von Kurskonzeptionen

Sie erhalten eine professionelle Schulung für die Planung und Durchführung eigener Achtsamkeitsseminare.

### Im Einzelnen:

- Ablauf eines Meditationskurses über 8 – 10 Termine / Didaktik inklusive Stundenaufbau Methodik
- Kreative Entwicklung eigener Seminarformate für Unternehmen, soziale Einrichtungen und im Gesundheitswesen
- Achtsamkeitspraxis im beruflichen Kontext

**Voraussetzung** für eine Teilnahme sind Vorerfahrungen z.B. ein Achtsamkeitskurs (MBSR) sowie die Motivation, die Praxis der achtsamen Meditation ins tägliche Leben integrieren zu wollen.

### Zeitlicher Rahmen:

Die berufsbegleitende Weiterbildung umfasst 5 Wochenenden über einen Zeitraum von 9 Monaten.

### Abschluss-Zertifikat:

#### Meditationslehrer

Potentialentfaltung durch Achtsamkeit

Die nächste **Ausbildung startet am 11. Januar 2020** in den wunderschönen Räumlichkeiten im **Dore-Jacobs-Haus** in Essen Stadtwald

