

VORAUSSETZUNG UND DETAILS:

Ein kurzes, persönliches Gespräch vor Beginn des Lehrgangs, 60 U€ a 60 Minuten
Referat a 10-15 Minuten zu einem Buch oder vorgegebenen Thema, 10 Stunden Peergroup

€ 1.250,- brutto/netto | Anzahlung bei Anmeldung € 250,-

Abschluss: praktische Abschlussprüfung und Diplom, Aushändigung Zertifikat
„Dipl. Meditations- und AchtsamkeitstrainerIn“

Diplomarbeit: mind 20 Din A4 Seiten - Zeilenabstand 1 1/2, Word-Schriftgröße 12

Inhalt: mind. 5 Seiten - Dein Weg zur persönlichen Meditations- und Achtsamkeitspraxis
restlichen Seiten - deine freie Auswahl, passend zur Thematik



Yoga- und Seminarzentrum, Coachingwelt

Jormansdorfer Straße 28 | 7431 Bad Tatzmannsdorf

Anmeldung & Infos: 0664/4945724 | a.riser@im-gluecksraum.at | www.im-gluecksraum.at

DO MORE
OF
WHAT MAKES
YOU
HAPPY



Schön, dass du dich für den Dipl. Meditations- & AchtsamkeitstrainerInnen Lehrgang interessierst.

Ziel des Lehrgangs ist es einerseits

- deine Meditations- und Achtsamkeitspraxis täglich anzuwenden und in deinen Alltag zu integrieren
- Einzelpersonen oder Gruppen in die Welt der Meditations- und Achtsamkeitspraxis einzuführen
- Meditations- und Achtsamkeitspraxiseinheiten anzuleiten

andererseits über deine Meditations- & Achtsamkeitspraxis

- zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden
- Antworten auf die alltäglichen Fragen des Lebens zu bekommen (intrinsischer Ansatz)
- deine Gesundheit zu steigern

AKTUELLE TERMINE:

Glück

LEHRGANGSINHALTE:

- Was ist Meditation
- Unterscheidung Meditation und Achtsamkeit
- Unterschied Meditation und Mentaltraining - gibt es ihn?
- Wirkung von Meditation und Achtsamkeit
- Meditation im Alltag
- Gesundheitliche Aspekte
- Wissenschaftlicher Hintergrund
- Gesamtheit Mensch - Körper, Geist, Seele
- Deine Chakren, Nadis und Energiekörper
- der Einsatz von Hilfsmitteln, wie z.B. ätherische Öle
- verschiedene Arten von Meditation
- Aufbau und Anleiten der verschiedenen Arten von Meditation
- Entspannungsübung und das Anleiten dieser
- Aufbau und Anleiten einer Meditations- und Achtsamkeitspraxis
- Wahrnehmungsübungen
- Nahrung und Ernährung
- gewerberechtliche Fragen für deine Selbstständigkeit

LEHRGANGSLEITUNG:

Andrea Soreia Riser

Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Paar- und Sexualberaterin, zertifizierte Yogalehrerin, zertifizierte Meditationstrainerin, zertifizierte Persönlichkeitstrainerin nach SIZE Prozess(r), zertifizierte Resilienztrainerin nach dem Bambus(r) Prinzip, Energetikerin

Dipl. Meditations- &
AchtsamkeitstrainerInnen
LEHRGANG


Ist Dein Glücksraum
BeWegung mit Herz