

## Sixpack im Kopf - Ausbildung zum Meditationskursleiter

### Bildungsurlaub/Bildungszeit

Unser Leben können wir in zwei Modi unterteilen: Das eine ist der Überlebensmodus. In diesem Modus sind wir ständig beschäftigt, im „Tun“ und „Machen“, nach außen gerichtet, stehen auf dem Gaspedal, verlieren Energie. Ein Leben im Überlebensmodus bedeutet Dauerstress. Der zweite Modus ist der Lebensmodus. In diesem Modus sind wir im „Sein“: entspannt, erfüllt, innerlich ruhig, in Verbindung mit uns und den anderen. In diesem Modus findet Regeneration statt, denn unsere Energien sind nicht mehr nach außen gerichtet, sondern nach innen und stehen uns für körperliche, geistige und seelische Regeneration voll zur Verfügung. Diesen Modus erfahren wir in der Meditation.

Meditation und Achtsamkeitspraxis gehören seit jeher in allen Kulturen dieser Welt zu den wichtigsten Praktiken einer ganzheitlichen Entwicklung des einzelnen Menschen. Seit der wissenschaftlichen Erforschung gilt die Meditation als eine der wichtigsten Methoden moderner Therapieformen im Hinblick auf Stresserkrankungen und psychosomatischen Erkrankungen. Laut neuester Forschung gehören Meditation und Achtsamkeit auch zu den effektivsten Übungspraktiken für körperliche und seelische Gesundheit, Stressreduktion und innerer Zufriedenheit.

**Wenn Sie Menschen sicher und souverän in die Kraft der Meditation einführen möchten, dann hilft Ihnen dabei fundiertes Wissen und ein sicheres Konzept, das systematisch aufeinander aufbaut, sowie einfache und effektive Übungen beinhaltet. Auch Ihre eigene Meditationserfahrung und Sicherheit im Anleiten von Meditationen helfen Ihnen, diese kraftvollen Techniken der Selbstregulierung an andere Menschen weiterzugeben. All das ist deswegen Bestandteil dieser Bildungsurlaubswoche.**

Diese Ausbildung zum Meditationskursleiter umfasst:

- Intensive Meditations- und Achtsamkeitspraxis
- Erwerb der Kompetenz, Meditations- und Achtsamkeitsübungen, bzw. einen 8-Wochenkurs anzuleiten
- Die Möglichkeit, mittels Meditation und Achtsamkeit, präventiv mit Gruppen oder Einzelkunden zu arbeiten.

<b>Seminarnummer:</b>	823824
<b>Termin:</b>	22.01 - 26.01.2024
<b>Ort:</b>	Unity Training Ebertplatz 9, 50668 Köln
<b>Preis:</b>	1.080,00 € Förderung durch Bildungsscheck möglich.
<b>Seminarleitung:</b>	Nicole Roewers Florian Heinzmann
Nicole Roewers (M.A., Jahrgang 1972) ist Yogalehrerin, Coach und Trainerin für Stressmanagement und Burnout-Prävention (IfSE). Sie ist Autorin mehrerer Bücher zum Thema Glück. Davor hat sie 13 Jahre als Fernsehjournalistin und TV-Moderatorin gearbeitet.	
Florian Heinzmann (M.A. Jahrgang 1972) kombiniert in seinen Seminaren Humor, Wissen und Hingabe. Er ist von allen Krankenkassen anerkannter Yoga- und Meditationslehrer. Sechs Jahre lebte er als ordiniertes Mönch in Klöstern in Deutschland und Indien. Er leitet Yogalehrerausbildungen und gibt Workshops in ganz Deutschland.	
Beide sind u.a. Autoren des Buches „Sixpack im Kopf. Meditiere dich stark und glücklich.“ Und dem dazugehörigen Audiokurs.	
Das Seminar führt unser Partner Unity Training, Köln durch.	
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	6-16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Buch „Sixpack im Kopf“ und dazugehörige Audiomeditationen.

Zum Abschluss der Woche erhalten die Teilnehmer:innen das Zertifikat „Meditationskursleiter:in“. Die Praxiswoche ist eine eigenständige Ausbildung und gleichzeitig Teil der fortgeschrittenen, großen Meditationslehrer:innen Ausbildung von Unity Training, die über die Anleitungskompetenz hinaus, auch das Wissen der unterschiedlichen Meditationsschulen und -philosophien beinhaltet.

Die Gesamtausbildung „Meditationslehrer:in“ (Kursleiter:in + Achtsamkeitstrainer + Yogaphilosophie Master) wird bei Kombibuchung günstiger angeboten. Andere Rabatte sind nicht mit Bildungsurlaub kombinierbar. Weitere Informationen unter <https://www.unity-training.de/meditation/meditationslehrer-ausbildung/>

## Unterrichtsinhalte

- a) Tipps, die Meditation zu einem täglichen Ritual werden zu lassen
- b) Erkennen und Überwinden der größten Hindernisse
- c) Erlernen von Werkzeugen und Inhalten, um einen 8-wöchigen Meditationskurs aufzubauen und anzuleiten
- d) Einführung und Vertiefung der Unity-Methode, um systematisch tiefer in die Meditation einzutauchen
- e) Anwendung und Anleitung effektiver Mikro-Meditationen im Alltag
- f) Vermittlung grundsätzlichen Wissens über die wissenschaftlich belegten Wirkungen der Meditation und den Stand der Forschung zu diesem Thema

## Nutzen

- Sie verbessern Ihre Kommunikationsfähigkeit und die Fähigkeit Gruppen anzuleiten
- Sie können Ihre eigenen Ressourcen und Potenziale in Ihrem Berufsumfeld besser aktivieren und nutzen, um Ihre beruflichen Aufgaben leichter und erfolgreicher bewältigen zu können.
- Sie kennen Erfolgskonzepte, um entspannter und kraftvoller zu arbeiten, um auch unter hoher Arbeitsbelastung effektiv und lösungsorientiert bleiben zu können. Sie können diese an Gruppen weitergeben.
- Sie erhöhen Ihre Selbstwirksamkeit, Selbststeuerung, Selbstmotivation und können diese an Gruppen weitergeben.

## Teilnahmevoraussetzungen

Abgeschlossene Berufsausbildung, Mindestalter 21 Jahre, regelmäßige Meditationspraxis.

Die Techniken sind darauf ausgelegt, im Berufsleben und Alltag in die Praxis umgesetzt zu werden. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf zwei Stunden körperlicher Übung einzulassen.

## Seminarziele

Das Hauptziel der Ausbildung ist es, jedem Teilnehmer das Handwerkszeug zur Gruppenarbeit für Meditationsübungen und beispielsweise einen 8-Wochen-Meditationskurs mitzugeben. Dafür erhält jeder Teilnehmer Übungsmaterialien, das Buch „Sixpack im Kopf“, sowie die dazugehörigen Audio-Meditationen und die fertig ausgearbeitete und erprobte Unterrichtsstruktur für den 8-Wochenkurs.

- Aufbau, Erhalt und Vertiefung der eigenen Meditationspraxis
- Integration der Meditationspraxis in den Alltag
- Fähigkeit zur Entspannung in jeder Stresssituation,
- Steigerung der Souveränität und des Selbstvertrauens in Beruf und Alltag
- Erlernen von unterschiedlichen Meditationsmethoden

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmende aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Zur **Beantragung** dieses Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

## Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten z.B. in Form eines Bildungsschecks oder einer Bildungsprämie. Bitte geben Sie bei der Antragsstellung auf jeden Fall als durchführenden Veranstalter an: Unity Training, Köln. Förderungen durch Bund oder Land können nicht mit anderen Rabatten kombiniert werden.

## Sonstiges

Sollte das Seminar aufgrund von Corona o.ä. nicht vor Ort stattfinden können, wird die Ausbildung online per Live-Stream übertragen.

Weitere Informationen zum Seminar erhalten Sie kurz vor Seminarbeginn.

Möchten Sie dieses Seminar als Bildungsurlaub buchen, so melden Sie sich bitte über uns, das Lohmarer Institut für Weiterbildung, an.

Bei Rückfragen zu Inhalt und Ablauf der Ausbildung steht Ihnen das Team von Unity Training gerne zur Verfügung:

Telefon: 0221 99558126, E-Mail: [info@unity-training.de](mailto:info@unity-training.de)