

## Sixpack im Kopf - Ausbildung zum Meditations-/Achtsamkeitskursleiter

### Bildungsurlaub

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. Wie ein gehetztes Tier jagen wir von Termin zu Termin, in ständiger Angst, den Tagesplan nicht zu schaffen. 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.

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. Amerikanische Gesundheitsinstitute finanzieren derzeit mehr als 50 Studien, in denen Achtsamkeit- und Meditationstechniken untersucht werden, um deren therapeutische Wirkung gegen Stress, Suchtverhalten, Depression oder Ängste zu erforschen. Eine ähnliche Entwicklung findet derzeit in Europa statt. Auslöser hierfür ist u.a. die Erkenntnis des Prinzips der Neuroplastizität des Gehirns: Die Neurologie hat erkannt, dass das Gehirn in der Lage ist, sich durch mentales Training, insbesondere durch Meditation, selbst zu verändern, neue Schaltkreise zu bilden und sogar neue Gehirnschicht zu bilden.

So kommen wir vom Überlebens- in den Lebensmodus!

Diese Ausbildung zum Meditations-/Achtsamkeitskursleiter 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>	823921
<b>Termin:</b>	05.07. – 09.07.2021
<b>Ort:</b>	Unity Training Ebertplatz 9, 50668 Köln
<b>Preis:</b>	1080,00 € 10% Frühbucherrabatt bis 2 Monate vor Ausbildungsstart (972 €)
<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 Yogalehrerfortbildungen 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 TeilnehmerInnen das Zertifikat „Meditationskursleiter/in“. Die Praxiswoche ist ebenfalls das erste Modul der weiterführenden Meditationslehrerfortbildung von Unity Training, die über die Anleitungskompetenz hinaus, auch die unterschiedlichen Meditationsschulen und -philosophien beinhaltet.

Die Gesamtausbildung „MeditationslehrerIn“ (Modul 1+2) bildet zum Meditationsmaster aus und wird bei Kombibuchung günstiger angeboten. 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 des One-Minute-Tools für die Praxis im Alltag
- f) Vermittlung grundsätzlichen Wissens über die wissenschaftlich belegten Wirkungen der Meditation und den Stand der Forschung zu diesem Thema

## **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**

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

## **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

## **Sonstiges**

Weitere Informationen zum Seminar, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Sollte aufgrund von Corona eine Präsenzteilnahme nicht möglich sein, gibt es auch die Möglichkeit die Ausbildung per Live-Stream zu besuchen.

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)