

Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Der Weg des Buddha ist ein Weg, durch Meditation, Achtsamkeit und heilsames Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln, sich selbst zu transformieren und zu befreien. Dieser Weg ist wissenschaftlich erforscht und spirituell zugleich, er ist für jeden Menschen praktikierbar und er ist hochaktuell. Er setzt nichts voraus, weder einen Glauben noch Vorerfahrung. In dieser Ausbildungswoche lernen wir, den Weg des Buddha selbst zu beschreiten und ihn an andere Menschen, die diesen Weg gehen wollen, weiterzugeben. Wir werden gemeinsam anhand der Lebensgeschichte des Buddha und seinen wichtigsten Lehren und Praktiken, in die Meditation und Achtsamkeitspraxis eintauchen und selbst lernen, buddhistische Meditationen und Achtsamkeitsübungen anzuleiten. Abgerundet wird die Woche mit Meditationen und Achtsamkeitspraxis aus der Tradition des Yoga und des Advaita-Vedanta, der indischen Philosophie der Einheitslehre. Durch bildhafte, anschauliche und praktische Beispiele lernen Sie, ein echter Achtsamkeitsprofi zu werden. Sie lernen selbst entspannter, gelassener und glücklicher zu werden und andere, auch stressgeplagte Menschen entspannter, gelassener und glücklicher zu machen.

Die Wissenschaft hat in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten dieses Jahrtausende alte Wissen inzwischen in unzähligen Studien erforscht und belegt, dass Meditation und Achtsamkeitspraktiken exzellente Methoden sind, Stresserkrankungen und psychosomatischen Erkrankungen vorzubeugen und sie auch therapeutisch zu behandeln.

Das Praktizieren und Erleben steht in allen Traditionen der Meditation im Mittelpunkt. In der Kompaktwoche werden daher Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Zenpraktiken vorgestellt, angeleitet, geübt und erlebt.

In Kombination mit der Meditationskursleiter-Ausbildung „Sixpack im Kopf“ und der Yogaphilosophie-Online-Ausbildung können Sie sich auch zum/r Meditationslehrer:in ausbilden lassen. Weitere Daten und Informationen finden Sie auf der LIW-Seite und unter www.unity-training.de. Die vollständige Meditationslehrer-Ausbildung bereitet außerdem Menschen mit entsprechender Grundqualifikation darauf vor, eine Krankenkassenzertifizierung nach §20 SGB V zu erhalten. Informationen hierzu finden Sie auf der Website von www.unity-training.de.



Seminarnummer:	824226
Termin:	22. – 26.06.2026, Mo-Fr 9.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Köln, Ebertplatz 9
Preis:	1080,00 € Ggf. Förderung durch Bildungsscheck möglich
Seminarleitung:	Florian Heinzmann

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 Yoga- und Meditationslehrer-ausbildungen und gibt seine Workshops mittlerweile auch international von Ost bis West.

Florian Heinzmann ist Co-Autor des Buches und der Audiomeditationen „Sixpack im Kopf. Meditiere dich stark und glücklich.“

Leistungen: Durchführung der Kompaktwoche, seminarbegleitende Unterlagen. Teilnehmer:innenzahl: 6-16. Das Seminar führt unser Partner Unity Training, Köln durch.

Unterrichtsinhalte

- ❖ Leben und Lehre des Buddha
- ❖ Achtsamkeitsübungen und Meditationspraxis
 - Buddhas Lebensgeschichte
 - Die 4 edlen Wahrheiten
 - Der 8-fache Pfad
 - Der mittlere Weg
 - Achtsamkeit im Alltag
 - Meditation und Wissenschaft
 - Befreiung des Geistes im Advaita-Vedanta
 - Zen-Buddhismus und die Erfahrung der Leere
 - Methodik und Didaktik zur Weitergabe von Achtsamkeits- und Meditationspraxis in Kursen, Workshops und im Einzelsetting.

Die Teilnehmenden erhalten einen umfangreichen Überblick über die Lehren des Buddhismus und erfahren zahlreiche buddhistische Praktiken, Meditationen und zeitgemäße Achtsamkeitsübungen.

Diese umfassen Shamatha (Beobachtung), Vipassana (offenes Gewahrsein), buddhistische Zen-Praxis wie Kin-hin (Gehmeditation), Koans (sinnfreie Rätsel) und Haikus (Kurzgedichte).

Die Ausbildung hat 40 Unterrichtseinheiten. Sie erhalten nach erfolgreicher Teilnahme das Zertifikat „Achtsamkeitstrainer UT (40 UE)“.

In Kombination mit der Meditationskursleiter-Ausbildung „Sixpack im Kopf“ und der Yoga-Philosophie-Online-Ausbildung können Sie sich auch zum/r Meditationslehrer:in / Meditation Master UT (140 UE) ausbilden lassen. Daten und weitere Informationen finden Sie auf der LIW-Seite und unter unity-training.de.

Teilnahmevoraussetzungen

Abgeschlossene Berufsausbildung, Mindestalter 21 Jahre und regelmäßige Meditationspraxis. Berufsausbildung als Yogalehrer, Therapeut, Arzt, Psychologe oder eine Berufsausbildung in einem anderen Gesundheitsberuf sind von Vorteil – insbesondere für die Krankenkassenzertifizierung. Die Techniken sind darauf ausgelegt, im Berufsleben und Alltag in die Praxis umgesetzt zu werden. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf ein bis zwei Stunden körperlicher Übung einzulassen.

Seminarziele

Ziel der Ausbildung ist das Erlernen von Achtsamkeitspraktiken und die Kompetenz, diese im Alltag einzusetzen und an andere Menschen weiterzugeben, um auf diese Weise Stresserkrankungen vorzubeugen und ein glücklicheres, ausgeglichenes Leben zu leben.

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

Sonstiges

Kann das Seminar nicht vor Ort stattfinden, aufgrund von Corona bedingten Kontaktbeschränkungen o.a., wird die Ausbildung online per Live-Stream übertragen.

Weitere Informationen zum Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

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:

Unity Training, Yoga-Akademie
Ebertplatz 9, 50668 Köln
Telefon: 0221 99558126
E-Mail: info@unity-training.de