

DIPL. ACHTSAMKEITSTRAINING



Sofortzugang zu Ihrem Kurs

Preise siehe Kursseite

Online Sofortzahlung: VISA, Mastercard, in 30 Tagen bezahlen mit Klarna und Paypal

Individueller Ratenplan: Klarna für 3 zinsfreie Raten oder bis zu 36 flexibel

Kursdaten

Empfohlene Studiendauer 6 Monate

Keine fixen Termine, Studiendauer selbst bestimmen

Umfang: 6 Module 24 Lektionen.

Empfohlene Dauer: Lernempfehlung 6 Monate, anpassbar.

Abschluss Diplom: Erhalten Sie ein anerkanntes Diplom Dipl. Achtsamkeitstraining



[Kursseite & Preise aufrufen](#)

www.institut-sitya.at

BESCHREIBUNG

Die Achtsamkeitstrainer Ausbildung vermittelt Ihnen fundierte Kenntnisse und Fähigkeiten, um Menschen auf ihrem Weg zu einem bewussteren, entspannteren Leben zu unterstützen. Sie lernen, wie Achtsamkeit helfen kann, Stress abzubauen, die Selbstwahrnehmung zu verbessern und eine bessere Balance im Alltag zu finden. Während der Ausbildung erarbeiten Sie Methoden zur Entspannung, zur Förderung von Körperbewusstsein und zur Steigerung der Konzentration.

Entwickeln Sie Fähigkeiten in Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz, inspiriert durch MBSR.

Eintauchen in die Welt der Achtsamkeit – das bietet die Achtsamkeitstrainer Ausbildung bei SITYA. Wenn Sie Achtsamkeit und Entspannung in Ihren Alltag bringen möchten, ist dieser Achtsamkeit Lehrgang genau die richtige Wahl.

Dieser Kurs ist für Menschen, die achtsamer leben wollen und anderen helfen möchten, diesen Weg zu finden. Die unterstützende Reise zur Selbsterfahrung von innen nach außen. Mit diesem Fernstudium erwerben Sie Fähigkeiten wie Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz, ähnlich der MBSR Ausbildung.

Sie lernen, wie man muskuläre Dysbalancen erkennt und wie man mit Selbstfreundlichkeit und Selbstmitgefühl durch den Tag navigiert.

Die praxisorientierten Inhalte der Ausbildung befähigen Sie, Achtsamkeitstrainings und Seminare zu planen und durchzuführen. Sie können diese Trainings in verschiedenen Umgebungen anbieten, wie im persönlichen Coaching, in Bildungseinrichtungen oder in Unternehmen, um anderen zu einem achtsameren und ausgeglicheneren Leben zu verhelfen.

ZIELGRUPPE & BERUFSMÖGLICHKEITEN

- **Privatpersonen:** Wenden Achtsamkeit für mehr Gelassenheit und innere Ruhe im Alltag an.
- **Gesundheitsfachkräfte:** Ergänzen ihre therapeutischen Ansätze um Achtsamkeit und Entspannungstechniken.
- **Lehrkräfte und Pädagogen:** Bringen Achtsamkeitsmethoden in Schulen und Bildungseinrichtungen ein.
- **Sozialarbeiter und Coaches:** Unterstützen Klienten durch Achtsamkeitstechniken und Selbstreflexion.
- **Mitarbeiter im Wellnessbereich:** Erweitern ihr Angebot durch Achtsamkeit und Entspannungskurse.
- **Unternehmen und Führungskräfte:** Fördern ein achtsames Arbeitsumfeld zur Stressprävention.
- **Ernährungsberater:** Integrieren Achtsamkeit für ein bewussteres und gesundes Essverhalten.
- **Berater für mentale Gesundheit:** Bieten ihren Klienten zusätzliche Unterstützung durch Achtsamkeitstechniken.

LEHRINHALTE MODUL 1-3

Modul 1: Grundlagen der Achtsamkeit

- Was bedeutet Achtsamkeit?
- Stress und seine Definition
- Auslöser und Faktoren von Stress
- Wie Stress uns beeinflusst
- Entwicklung der Selbstreflexion
- Reflexionsförderung bei Jugendlichen
- Techniken der Selbstreflexion
- Verstehen unserer Körperwahrnehmung
- Aufbau des Bewegungsapparats
- Techniken zur Lebensstiländerung
- Methoden zur Stressentspannung

Modul 2: Entspannung und Bewegung

- Muskelentspannung und ihre Techniken
- Muskuläre Dysbalancen erkennen
- Progressive Muskelentspannung nutzen
- Durchführung von Entspannungstests
- Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit
- Gymnastik als Jungbrunnen
- Venenübungen in 15 Minuten
- Yoga als Entspannungspraxis
- Achtsamkeit als Lebensweise
- Techniken zur Sinnes- und Wahrnehmungsschulung



Modul 3: Mentales Training und Konzentration

- Erweiterte Sinnes- und Wahrnehmungsschulung
- Prinzipien des mentalen Trainings
- Autogenes Training anwenden
- Effektive Konzentrationsübungen
- Konzentrationsstörungen aktiv begegnen
- Förderung von Selbstmitgefühl im Alltag
- Achtsamkeit im beruflichen Kontext

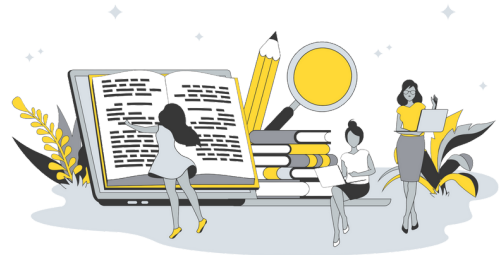
LEHRINHALTE MODUL 4-6

Modul 4: Achtsamkeit in Ernährung und Alltag

- Achtsames Essverhalten fördern
- Genusstraining und Dankbarkeitsübungen
- Entspannungstechniken für Erwachsene
- Achtsamkeitstrainings speziell für Jugendliche
- Methoden des effektiven Selbstmanagements
- Bestimmung der individuellen Leistungskurve
- Achtsamkeitstrainings in der Natur
- Heilende Kräfte des Waldes nutzen
- Durchführung von Waldmeditationen

Modul 5: Tiefenentspannung und ihre Methoden

- Techniken der Tiefenentspannung
- Messbare Effekte der Tiefenentspannung
- Anwendung von Entspannung in Gruppen
- Förderung des erholsamen Schlafs
- Aromatherapie und Klangschalen nutzen
- Anwendung ätherischer Öle
- Klangschalen zur Entspannung einsetzen
- Gesunde Atemtechniken
- Durchführung von Fantasiereisen
- Grundlagen von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)
- Lebenswerk von Jon Kabat-Zinn



Modul 6: Planung und Durchführung von Seminaren

- Gestaltung und Struktur von Seminaren
- Einführung in die Seminarleitung
- Erstellung von Seminarergebnissen
- Entwicklung von Seminarthemen
- Entspannungstechniken in Seminaren
- Organisation von Inhouse-Seminaren
- Planung betrieblicher Inhouse-Seminare
- Motivationstechniken für Mitarbeiter
- Entspannungstechniken zentriert auf Atmung
- Effektives Zeitmanagement und vieles mehr

LERNVORTEILE

Intensive Betreuung und interaktive Lernunterstützung:

- Flexible Lernunterstützung: Keine festen Teilnahmezeiten, keine verpflichtenden Termine, lernen Sie flexibel und nach Ihrem eigenen Zeitplan.
- Zoom-Lernbegleitung: Buchen Sie individuell Einzelcoachings bei unseren Fachexperten online – bequem und maßgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse.
- Persönlicher E-Mail Support: Profitieren Sie von einem persönlichen 24-Stunden E-Mail-Support, der sicherstellt, dass Sie stets Unterstützung erhalten, wenn Sie sie benötigen.
- Flexible Studiendauer und Lernempfehlung: Starten Sie jederzeit nach Ihrer Anmeldung, mit empfohlener Studiendauer von 2-12 Monaten je nach Kurs und dessen Umfang & Lernstufen. Passen Sie das Lerntempo nach Bedarf an, absolvieren Sie die Abschlussprüfung wann es Ihnen passt, und profitieren Sie weiterhin von unserer Unterstützung.



Abschluss und Zertifizierung



Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihre Qualifikationen als Achtsamkeitstrainer bestätigt. Dieses Zertifikat ist ein anerkannter Nachweis Ihrer Fähigkeiten und ein wichtiger Baustein für Ihre berufliche Laufbahn als Achtsamkeitstrainer.

Videoerklärung Diplom
Abschluss öffnen

www.institut-sitya.at