

## **Fitness für den Geist - Bewegte Entspannung - Achtsamkeit - Meditation**

2tägig

Themen der Fortbildung

Körperliche Entspannung (z.B. Yin Yoga und Meridian-Dehnungen)

Mentale Entschleunigung

Die Welt des Atems als Oase der Entspannung

Entspannung ? Idee für den Alltag

Achtsamkeit als Weg zur Entspannung

Geführte Meditationen

Die Stille berühren

### **Voraussetzungen**

Die Voraussetzung ist Freude und Mut sich in die Stille zu begeben.

Interessierte, Trainer, Yogalehrer können teilnehmen, es sind keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich.

### **Beschreibung**

Alle Themen werden praktisch und theoretisch hinterfragt und betrachtet. Dabei werden wissenschaftliche Studien zu den Themen Entspannung, Achtsamkeit und Meditation vorgestellt. Im Vordergrund stehen aber das Erleben von unterschiedlichen Entspannungsverfahren, Achtsamkeitsübungen und Meditation. Die persönliche Erfahrung und die vorgestellte methodisch-didaktische Herangehensweise ermöglicht, das Wissen zu teilen.

Eine spannende neue Erfahrung für Personaltrainer, Rückentrainer, Yogalehrer, Kursleiter von Präventionskursen und Interessierte.

Als besonderes Special bekommen die Teilnehmenden neben den Unterlagen eine Auswahl an Audio-Dateien von geführten Entspannungen und Meditationen.

### **Anmerkung**

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.

Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

### **Kosten**

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 300.- zzgl. 19% MwSt.

### **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.