Krokusstraße 8 A-4614 Marchtrenk
Tel.: 08161/4969-41 Fax: 08161/4969-42
info@euro-education.com

MEDITATIONS- & ENTSPANNUNGS-TRAINER

2-tägig

Präsenzausbildung | Livestream

Meditationen und Entspannungstechniken lernen & anleiten - Schritt für Schritt speziell für Group-Fitness-Instruktoren.

In einem Zeitalter von Hektik, Schnelligkeit, Zeitdruck und Stress sehnen sich Immer mehr Menschen nach tiefster Ruhe und Entspannung. Das Interesse und die Neugier für Techniken, die unser Nervensystem regulieren, dem allgegenwärtigen Stress entgegenwirken und uns aus dem unermüdlichen Gedankenkarussell rausholen, steigt enorm.

Regelmäßiges Üben von Meditation oder verschiedener Entspannungsmethoden können uns nicht nur helfen mit mehr Gelassenheit und Zuversicht durchs Leben zu gehen, sondern auch unsere Schlafqualität sowie auch unsere Konzentrationsfähigkeit verbessern.

„Meditieren heißt im Grunde nichts anderes als zu sein. Innehalten, sich eine Pause gönnen, aufhören, irgendetwas nachzujagen, und stattdessen präsent zu sein, sich im Körper zu verankern. Es ist eine Schule des Lebens. Meditieren heißt, Anfänger zu sein. Offen und neugierig zusein. Man tut nichts, und es passiert doch so viel.“ (Fabrice Vidal)

Meditation, Atem- und Entspannungsübungen in Deinen Unterricht zu integrieren kann Deinen Unterricht aufwerten und zugleich das Wohlgefühl und die Zufriedenheit Deiner Gruppe nachhaltig steigern. Ein meditativer Einklang sowie Ausklang kann Deinem Kurs einen besonderen Rahmen geben und ihn auf besondere Weise hervorheben.

Erweitere Dein Unterrichtsportfolio und Wissen und lerne an diesem praxisorientierten Fortbildungstag verschiedenste Meditation -, Atem - und Entspannungsübungen kennen und erfahre wie Du sie richtig lehren und anleiten kannst.

Voraussetzungen

Es sind keine Erfahrungen im Bereich Meditation, Yoga , Atemübungen & Entspannungsmethoden nötig.

Neugier und Offenheit für Ruhe und Entspannung sind von Vorteil.

Beschreibung

Fortbildungsinhalte:

Mediation

• Was ist Meditation?
• Warum meditieren wir?
• Ziele & Wirkungen der Meditation
• Die 5 Stufen der Meditation
• Meditationen richtig anleiten & lehren
• Meditationshaltung
• Hindernisse & Ablenkungen beim Meditieren
• Arten von Meditation (Theorie & Praxis)
• Integration von Meditationen in den Group-Fitness Unterricht
• Struktur & Aufbau einer Meditationseinheit

Atmung

• Die Atmung und das vegetative Nervensystem

• Atemübungen und ihre Wirkungen
• Integration von Breathwork in der Group Fitness

Entspannungstechniken

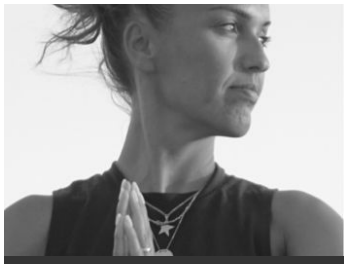
• Entspannungsmethoden aus dem Bereich Yoga, Achtsamkeitspraxis & Coaching
• Ressourcen-Anker
• Yoga-Nidra
• Body Scan

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat:

€ 350.- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt.

Presenter



Yasemin Matthies

Termin(e)

in in Deutschland

METR25 - 1 **MEDITATIONS- & ENTSPANNUNGS-TRAINER**
08.11.-09.11.2025 in München / München