

Diplom-Ausbildung Meditations- und Achtsamkeitstrainer



**INFORMIEREN
UND ANMELDEN
UNTER**
[tirol.wifi.at/
meditation](https://tirol.wifi.at/meditation)



Diplom-Ausbildung Meditations- und Achtsamkeitstrainer

Sie erleben einen tiefgreifenden Transformationsprozess, erfahren Ausgeglichenheit, Erfüllung und Verwirklichung in dem, was Sie tun.

Sie erlernen grundlegende Werkzeuge und Techniken für diesen Beruf der Zukunft und werden auf die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten als Meditations- und AchtsamkeitstrainerIn vorbereitet.

Das B & M Achtsamkeits-Programm

Das „Body & Mind Achtsamkeits-Programm“ ist ein seit vielen Jahren in der Praxis erprobtes und mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen übereinstimmendes Übungsprogramm für ein glückliches und erfülltes Leben. Es führt Sie unter anderem zu

- Gelassenheit
- Ruhe und Besonnenheit
- Konzentration und Aufmerksamkeit
- Ausgeglichenheit und Wohlbefinden
- Harmonie
- Verbundenheit mit sich selbst
- Agilität und Lebensfreude
- Unternehmenslust
- Emotioneller Balance

Das Programm fußt auf den Erkenntnissen von „Body & Mind“, einem neuartigen Lernkonzept, in welchem Körper und Geist über die Elemente von Bewegung und Stille in ein ausgeglichenes Verhältnis gebracht werden. Entwickelt vom Pädagogen Mag. Andreas Gürtler findet es in der Wirtschaft, aber auch in der Erwachsenenbildung oder sozialen Einrichtungen seine Anwendung.

Inhalte des B & M Achtsamkeitsprogramm

Das „Body & Mind Achtsamkeits-Programm“ beinhaltet acht konkrete Schritte, welche im Diplomlehrgang zum Meditations- und Achtsamkeitstrainer vorgestellt und erlernt werden.



ZU SICH KOMMEN – Phase der Vorbereitung (VB)

VB 1: Sich bewegen

Sie beginnen mit Ihrem Körper. Alles beginnt damit, den eigenen Körper neu wahrzunehmen. Dazu führen Sie spezifische Körperübungen durch: meditativ, frei und konzentriert. Losgelöst von traditionellen Körperkonzepten tauchen Sie intensiv in Ihren eigenen Körper ein und verändern so erstmals das Verhältnis von Ihrem Körper zu Ihrem Geist. Sie fühlen sich wohl in sich. Damit ermöglichen Sie Stille sowie auch innere Entwicklung und äußere Veränderungen.

VB 2: Still werden

Still werden bedeutet nicht unbedingt Schweigen. Oft würde jenes sogar das Gegenteil bewirken. Stille entsteht, wenn unser Körper das bekommt, was er benötigt (und in der Regel nicht erhält): ein ausgleichendes Maß an Bewegung. Dann wird das Eintauchen in die Stille zur Selbstverständlichkeit. Sie fühlen so etwas wie inneren Frieden. Die entstehende Leere ist für viele Menschen zunächst einmal ungewohnt. Mit der Zeit lernen Sie, diese als Raum für sich selbst zu genießen.

DER INNERE WEG DER ACHTSAMKEIT – Innerer Prozess (IP)

IP 3: Erwachen

Mit den ersten Schritten in der Stille wird Ihnen bewusst, in welchem überlasteten Zustand sich Ihr Geist normalerweise befindet. Aus der Praxis der Stille heraus entsteht Gewahrksamkeit. Sie werden innerlich wach. Gewahrksamkeit ist ungerichtete Aufmerksamkeit. Dies ist jener höchst bedeutungsvolle Moment, in dem alles möglich wird und noch nichts (neues) manifest ist.

IP 4: Konzentration

Wenn Sie Ihre Wahrnehmung bewusst auf etwas Bestimmtes lenken, wandelt sich Ihre ungerichtete Gewahrksamkeit in gerichtete Aufmerksamkeit. Wenn Sie gerichtete Wahrnehmung über einen längeren Zeitraum hinweg aufrechterhalten, entsteht Konzentration. Sie befinden sich in einem Zustand hochkonzentrierter Aufmerksamkeit.

IP 5: Flexibilität

Mit entsprechender Übung gelingt es Ihnen, diese Zustände hochkonzentrierter Aufmerksamkeit in kurzer Zeit und mit wenig Aufwand herzustellen. Ihre Wahrnehmung wird geschärft. Sie wechseln häufig zwischen Wahrnehmung aus der Trance heraus und alltäglicher Wahrnehmung. Sie nehmen die Dinge auf eine neue Art und Weise wahr. Sie nehmen neue Dinge wahr.





DER ACHTSAME WEG NACH AUSSEN – Externer Prozess (EP)

EP 6: Ausstrahlung

Bevor Sie beginnen, sich nach außen zu richten, stärken Sie Ihre Ausstrahlung. Denn diese ist es, die Sie mit Ihrer Umwelt, mit der „Welt da draußen“ verbindet. Es ist Ihr persönlicher „Raum“, in dem Sie sich stets befinden. In der Gewahrsamkeit der Stille fällt es Ihnen leicht, in Trance einzutreten. Gewahrsamkeit selbst ist praktisch bereits ein Zustand der Trance. Aus dem Zustand der Trance heraus konzentrieren Sie sich auf Ihre Ausstrahlung, nehmen diese wahr und lassen diese weit werden..

EP 7: Perspektiven

Wiederum mit entsprechender Übung beziehen Sie Ihre Ausstrahlung in Ihre alltägliche Wahrnehmung mit ein. In der Konzentration auf Ihre Ausstrahlung tasten Sie Ihre Umgebung ab und erforschen diese. Neue und andere Aspekte der wahrgenommenen Welt gelangen in Ihre Aufmerksamkeit. Ihre Perspektive verändert sich. Sie sehen die Welt buchstäblich mit anderen Augen. Da Ihnen die Welt nun anders erscheint, agieren und reagieren Sie anders als zuvor.

IP 8: Veränderungen

Veränderungen werden nicht über Ihren Willen angestrebt, sondern sie ergeben sich als Ergebnis eines permanenten Kontakts Ihrer Ausstrahlung mit der Ausstrahlung der umgebenden Welt. Das Wohlbefinden und die Ausgeglichenheit, die Sie über die regelmäßige Praxis von Körperübungen und Übungen zur Stille erzeugt haben, führen Sie nun zur Kompetenz, die Welt neu wahrzunehmen, und damit zu jenen Veränderungen, die Sie glücklicher und achtsamer werden lassen. Achtsamkeit wird Ihr Leben verändern.



Berufsmöglichkeiten

Aufmerksamkeitstraining findet Einsatz in unterschiedlichsten Bereichen und Branchen:

- in Thermen, Reha-Zentren, Hotels
- in Wellness- und Fitnessstudios
- in der betrieblichen Gesundheitsförderung
- im Leistungssport und in der Medizin
- in der Wirtschaft und im Sozialbereich
- in öffentlichen Einrichtungen
- in Familienzentren, Schulen, Jugendeinrichtungen, Seniorenzentren, ...

Lehrgang

Die Diplom-Ausbildung zum Meditations- und Achtsamkeitstrainer teilt sich in fünf Module und fünf Peergroup-Treffen mit insgesamt 180 Lehreinheiten

Inhalte

Mit der Diplom-Ausbildung zum Meditations- und Achtsamkeitstrainer liegen Sie im Trend der Zeit: Viele Menschen erfahren Beschleunigung und sehnen sich wieder nach Entschleunigung, sie möchten Zufriedenheit und Glück wiedererlangen.

Am WIFI Tirol erlangen Sie all jene Voraussetzungen, um als Meditations- und Achtsamkeitstrainer erfolgreich tätig zu werden. Die Erfahrungen im Lehrgang lassen Sie gelassener, konzentrierter und aufmerksamer werden. Und mit einem Werkzeugkoffer voll Instrumente leisten Sie wertvolle Dienste für andere Menschen bei deren Achtsamkeitsthemen.



Im Zentrum des Lehrgangs stehen die Ausgeglichenheit von Körper und Geist. Im harmonischen Zusammenwirken von aktiviertem

Körper und ruhigem Geist formen sich Entspannung und Wohlbefinden auf ganz natürliche Weise. Verschiedenste tägliche Körperübungen, Qi Gong und Meditationen begleiten den ganzen Lehrgang.

Modul 1: Bewegung und Stille

- Körperlichkeit und Bewegung
- Zugänge zur Stille - Konzepte der Stille
- Katharsis, leere und die Krise des Nichts
- Emotionen und Konflikte
- Inneren Frieden finden, Ausgleich finden

Modul 2: Schulung der Wahrnehmung

- Gewahrtheit – Aufmerksamkeit – Konzentration
- Ungerichtete und gerichtete Aufmerksamkeit
- Trance und Wahrnehmung
- Mit der eigenen Ausstrahlung wahrnehmen
- Perspektiven verändern, neue Zugänge finden

Modul 3: Achtsames Training und Coaching

- Raum nehmen und Raum geben
- Bewegung und Stille im Training
- Die Trias von Erfahrung, Reflexion und Bewusstsein
- Spezifische Techniken für Achtsamkeitsseminare
- Coaching und Begleitung bei Achtsamkeitsthemen

Modul 4: Individualität und Beratung

- Der individuelle Zugang zu Achtsamkeit
- Achtsamkeit selbst neu erfinden
- Feedback: von der Sicht der anderen lernen
- Ausgeglichenheit und Achtsamkeit in der Beratung
- Hinweise zu Diplomarbeit und Abschlussmodul

Modul 5: Vom Schüler zum Meister

- Herausforderungen und Tipps für den Berufseinstieg
- Feedback für berufliches Weiterkommen
- Aspekte eines erfolgreichen Marktauftritts
- Der individuelle Weg zum Erfolg
- Interaktive Präsentation/ Gestaltung einer Lehreinheit

Didaktik

Konsequente Praxisorientierung, kurze Inputs und viele Übungen, regelmäßige ausführliche Sharings sowie unterschiedliche Zugänge zum Thema Achtsamkeit bilden den methodisch/didaktischen Schwerpunkt der Ausbildung.

Lehrgangsleitung



Mag. Andreas Gürtler

Ausbildungen:

Universitätsstudium Erwachsenenbildung | mehrere Trainer- und Coachingsbildungen | Master of Alternative Mental Processes | Schamanische Lehrausbildung

Berufserfahrungen

20 Jahre im Training und Coaching | 10 Jahre Erfahrung mit Bewegung und Meditation | 6 Jahre Erfahrung in der Schulung von Achtsamkeitsthemen

Abschluss

Die Ausbildung schließt mit einem Diplom ab. Voraussetzungen für den Abschluss sind:

- Persönliche Anwesenheit beim Lehrgang bzw. bei den Peer-group-Treffen (90%)
- Praxis in eigener Verantwortung in den Zwischenphasen der einzelnen Module
- Das Verfassen einer schriftlichen Diplomarbeit
- Ein interaktiver Lehrauftritt im Abschlussmodul

Organisatorische Details

Die aktuellen Termine zu dieser Ausbildung finden Sie unter www.tirol.wifi.at/meditation

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des WIFI Tirol, nachzulesen im WIFI- Kursbuch oder unter www.tirol.wifi.at/agb

Informationen zum Thema Förderungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.tirol.wifi.at/foerderungen

Ihre Ansprechpartnerin

WIFI der Wirtschaftskammer Tirol
Egger-Lienz-Straße 116, 6020 Innsbruck

Marion Gatscher
t: 05 90 90 5-7255
e: marion.gatscher@wktirol.at

*Das WIFI erfüllt seit 1995 die jeweils höchsten
Qualitätskriterien im Bildungsbereich.*

Stand: März 2021



*Um eine gute Lesbarkeit der WIFI-Informationen
zu gewährleisten, wird für Berufe, Zielgruppen und
Personen eine geschlechtsneutrale Form gewählt.*

