



# Diplomlehrgang (Wirtschafts-)Meditation & Achtsamkeitstrainer

# Diplomlehrgang (Wirtschafts-)Meditation & Achtsamkeitstrainer

**Sie erleben einen tiefgreifenden Transformationsprozess, erfahren Ausgeglichenheit, Erfüllung und Verwirklichung für sich selbst und in dem, was Sie tun. Sie erlernen grundlegende Werkzeuge und Techniken für diesen Beruf der Zukunft und werden auf die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten als Meditationstrainer:in vorbereitet.**

## Das B & M Achtsamkeits-Programm

Das „Body & Mind Achtsamkeits-Programm“ ist seit vielen Jahren ein 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
- Emotionaler Balance

Das Programm fußt auf den Erkenntnissen von „Body & Mind“, einem 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 8 konkrete Schritte, welche im Diplomlehrgang zum (Wirtschafts-)Meditations- und Achtsamkeitstrainer vorgestellt und erlernt werden.

## ZU SICH KOMMEN – Phase der Vorbereitung (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.

### 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 ausgeglichenes 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)

### 3) Erwachen

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

#### 4) Konzentration

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

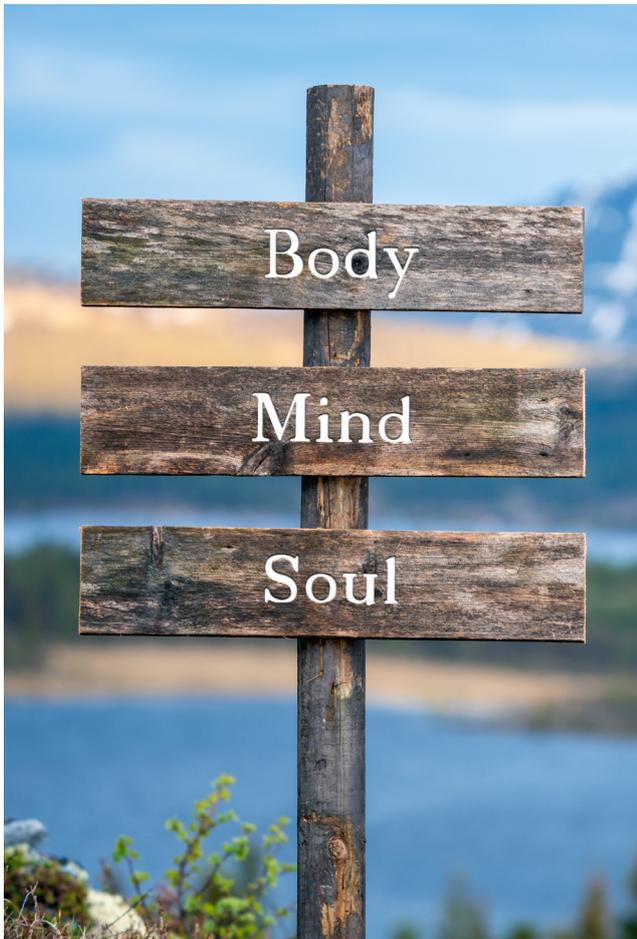
#### 5) Flexibilität

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)

#### 6) Ausstrahlung

Sie beginnen, sich nach außen zu richten, indem Sie Ihre Ausstrahlung stärken. 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.



#### 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.

#### 8) Veränderungen

Veränderungen werden nicht über Ihren Willen angestrebt, sondern sie ergeben sich als Ergebnis eines permanenten Kontakts Ihrer veränderten 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 und Meditation wird Ihr Leben verändern.



## (Wirtschafts-)Meditation & Achtsamkeitstrainer

Zertifizierung (ÖBAM, VFAM, AHMS)

Diplomlehrgang (Wirtschafts-)Meditations- und Achtsamkeitstrainer 158 LE inkl. Peergroup Treffen

Basisseminar 22 LE

## Basisseminar (Modul 1): Bewegung und Stille

Mag. Andreas Gürtler. 22 std, 465 Euro 

IBK Nr 84435.013	23.11.23-25.11.23	Do	18:00-21:40
		Fr	07:30-18:00
		Sa	07:30-15:30

IBK Nr 84435.023	22.02.24-24.02.24	Do	18:00-21:40
		Fr	07:30-18:00
		Sa	07:30-15:30

- Kennenlernen verschiedener klassischer Meditationen
- Der Body & Mind Ansatz in Theorie und Praxis
- Das Body & Mind Achtsamkeitsprogramm als praktischer Schwerpunkt dieser Ausbildung
- Zusammenwirken von Körper und Geist bzw. von Bewegung und Stille

## Diplomlehrgang (Wirtschafts-)Meditation & Achtsamkeitstrainer

Mag. Andreas Gürtler. 158 Std, 2.640 Euro 

IBK Nr 84437.013	11.04.24-23.11.24	Do	18:00-21:40
		Fr	07:30-18:00
		Sa	07:30-15:30

Der international anerkannte Diplomlehrgang (Wirtschafts-)Meditation & Achtsamkeitstrainer sowie das vorgelagerte Basisseminar umfassen insgesamt 7 Module und 6 Peergroup-Treffen mit insgesamt 180 Lehreinheiten. Das Basisseminar beinhaltet eine Einführung in den Lehrgang und dient dem Kennenlernen von Zugängen, Hintergründen und Arbeitsweisen im Lehrgang.

### Inhalte

Mit dem Diplomlehrgang (Wirtschafts-)Meditation & 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:in erfolgreich tätig zu werden. Die Erfahrungen im Lehrgang lassen Sie gelassener, konzentrierter und aufmerksamer werden. Und mit einem Werkzeugkoffer voller Instrumente leisten Sie wertvolle Dienste für andere Menschen bei deren Achtsamkeitsthemen.

Das „Body & Mind Achtsamkeitsprogramm“ ist außergewöhnlich, jedoch enorm effektiv und hochwirksam, zudem bereits über Jahre erprobt. Im Zentrum steht das Zusammenwirken von Körper und Geist über Bewegung und Stille. Oft wird Stille zusammen gesehen mit Spiritualität. Ihren eigentlichen Urgrund hat sie jedoch in der Bewegung: Ohne Bewegung keine Stille, ohne Stille keine Bewegung.

Täglich am Morgen findet eine Bewegungseinheit von etwa 2 Lehreinheiten statt. Dehnungs-/Kräftigungsübungen und Qi Gong als intensives meditatives Eintauchen in den eigenen Körper geben dessen natürlichen Bedürfnis nach Bewegung Raum, wirken befreiend und anregend. Je nach Bedarf erfolgen Bewegungseinheiten auch untertags, z.B:

- Weitere Qi Gong Formationen
- Schamanische Körperübungen
- Gehmeditationen
- Bewegung in der Natur
- Koordinationsübungen

Meditationen verschiedenster Art sind die zweite Basis, auch sie begleiten uns den ganzen Lehrgang über. Wir suchen und finden die innere

Stille über unterschiedlichste Zugänge:

- Bewegte Meditationen (Dynamische-, Kundalini-, Meditation, 5 Rhythmen, schamanische Kraftatmungen u. a.)
- Klassische Achtsamkeitsmeditationen (Atem-, Body Scan-, Wahrnehmungsmeditationen u.a.)
- Geführte Meditationen (aus der Hl. Geometrie, dem Schamanismus u.a.)
- Klang-, Laut-, und Gesangmeditationen (Kirtan, schamanische Mantren, Obertongesang)
- Stille Meditationen

Im Rahmen des Lehrgangs erlernen Sie, Meditationen selbst anzuleiten. So werden Sie darauf vorbereitet, im Abschlussmodul eine längere Meditationseinheit selbst zu gestalten. Sie bekommen Tipps und Ratschläge für Didaktik und Methodik, um als Meditationstrainer:in auch in der Berufswelt erfolgreich Anerkennung zu finden.

Darüber hinaus beinhaltet jedes Modul spezifische Themen, denen wir uns widmen und in die wir mit entsprechenden Übungen eintauchen:

### Modul 2: Wahrnehmung und Flexibilität

- Gewahrsamkeit – Aufmerksamkeit – Konzentration
- Aus Gewahrsamkeit wird Achtsamkeit
- Wahrnehmung verändern, Flexibilität erreichen

### Modul 3: Emotionen und Beziehungen

- Trance erzeugen, die eigene Ausstrahlung stärken
- Emotionen erleben und verändern
- Beziehungen stabilisieren und stärken

### Modul 4: persönliche Veränderungen

- Ziele finden und ausformen
- Die Kraft von Absicht und Intention
- Individuelle Wege der Veränderung

### Modul 5: Individualität und Didaktik

- Individuelle Zugänge zu Meditation
- Meditation neu erfinden
- Didaktik und Methodik I

### Modul 6: Klang und Gesang

- Harmonie in der Stimme
- Meditatives Tönen und Singen
- Didaktik und Methodik II

### Modul 7: Schüler und Meister

- Herausforderungen und Tipps für den Berufseinstieg
- Der individuelle Weg zum Erfolg
- Interaktive Präsentation / Gestaltung einer Lehreinheit

## Berufsmöglichkeiten

Als Meditationstrainer:in finden Sie Einsatz in unterschiedlichsten Bereichen und Branchen:

- als selbstständige:r Trainer:in und Berater:in
- als unternehmensinterne:r Expertin bzw. Experte für Meditation und Achtsamkeit
- als Führungskraft und im HR-Management
- in Thermen, Reha-Zentren, Hotels
- in Wellness- und Fitnessstudios
- in der betrieblichen Gesundheitsförderung
- im Leistungssport und in der Medizin
- in öffentlichen Einrichtungen
- in Familienzentren, Schulen, Jugendeinrichtungen, Seniorenzentren, uvm.

## Didaktik

Konsequente Praxisorientierung, kurze Inputs und viele Übungen, regelmäßige ausführliche Sharings sowie unterschiedliche Zugänge zum Thema Achtsamkeit und Meditation bilden den methodisch/didaktischen Schwerpunkt der Ausbildung. Peergroup-Treffen und Praxis in Eigenverantwortung runden das didaktische Profil ab.

## Abschluss

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

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

**Dieser Diplomlehrgang ist vom Dachverband für Achtsamkeit und Mindfulness (Ö, D, CH) international anerkannt.**

## Organisatorische Details

### Informationsabend:

16.01.24, Di, 18:00-19:30

14.02.24, Mi, 18:00-19:30

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des WIFI Tirol, nachzulesen im WIFI-Kursbuch oder unter [www.tirol.wifi.at/agb](http://www.tirol.wifi.at/agb)

Informationen zum Thema Förderungen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.tirol.wifi.at/foerderungen](http://www.tirol.wifi.at/foerderungen)



## Lehrgangsleitung



Mag. Andreas Gürtler

### Ausbildungen

Universitätsstudium Erwachsenenbildung | mehrere Trainer- und Coachingausbildungen | Fortbildungen zu Gruppendynamik, Konfliktmanagement, Personal- und Organisationsentwicklung, Controlling u.a | Master of Alternative Mental Processes (Jaime Delgado Orea) | Schamanische Lehrausbildung

### Berufserfahrungen

Seit 1998 im Training und Coaching | seit 2010 Erfahrung mit Bewegung und Meditation | seit 2015 Schulung von Achtsamkeitsthemen bzw. Ausbildung von Alternativtherapeuten

## Gastreferentin



Alejandra Barber, spanische Obertonsängerin

### Ausbildungen

V. Encabo, Hochschule für Gesang, Madrid | C. de Lucas, Konservatorium, Cuenca | F. Cabral, Sängerin brasilianischer Musik, Madrid | R. G. Lampaya, Obertongesang und Qi Gong, Madrid | pädagogische Ausbildungen (Kindergartenpädagogin, Waldorf Pädagogik u.a.)

### Berufserfahrungen

Obertonkonzerte und Klangmeditationen, Kurse und Seminare zu Gesang, Stimme, Tönen und Klang





## Für Sie da:

### **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:** Jänner 2024



Direkt zu den Kursen oder unter  
[tirol.wifi.at/meditation](https://tirol.wifi.at/meditation)