

Teilnehmerstimmen

zum Lehrgang am WIFI Tirol

„Diplom-Ausbildung Meditations- und Achtsamkeitstrainer“

"Im Fokus der Trainerausbildung von Andreas steht die Vertiefung des individuellen Zugangs zu Achtsamkeit und Präsenz jeder/s Einzelnen. Andreas vermittelt keine Dogmen oder Weisheiten anderer, sondern leitet die Teilnehmer*innen konsequent dazu an, die eigene Individualität und das eigene Gespür in diesem Bereich zu entdecken und zu vertiefen. Sein persönlicher Ansatz ist geprägt von Offenheit, Bewegung, Tanz und Experimentierfreude beim Durchführen verschiedener Meditationsformen, sein Vokabular ist Licht und Ausstrahlung."

Charlotte R., 2022

"Wir lernten bei diesem Kurs eine umfassende Vielfalt an Methoden kennen, die wirklich erstaunlich ist, und von denen man dann persönlich das für sich Passende herausholen kann. Weiters ist die Kombination von Körperarbeit und Meditation sehr hilfreich. Für mich sehr wertvoll war auch die Geduld und Akzeptanz von Andreas, als ich gerade bei den schriftlichen Reflexionen und der Abschlussarbeit einen großen Widerstand und Zweifel hatte, diese Aufgaben zu erledigen und es erst allmählich dann Freude und Spaß machte, kreativ die vorgegebene Aufgabe zu lösen."

Rosa B., 2022

"Die ersten vier Kurstage waren die Intensivsten für mich. Jetzt im Nachhinein kann ich sagen, ich kam da schon als neuer Mensch heim. Wenn mir jemand im Vorfeld erzählt hätte, dass ich bei diesem Lehrgang eine Stunde lang meditiere, dem hätte ich vermutlich den Vogel gezeigt. Nach den Körperübungen mussten wir unseren letzten Tag reflektieren. Ich höre einfach lieber andere Menschen zu, als von mir selbst zu erzählen. Und doch war es auch mal angenehm, gehört zu werden. Das war wieder eine sehr schöne und weitere Erkenntnis für mich. Es war so spannend, den andern zuzuhören, wie sie ihre Erfahrungen und Gefühle kund machen konnten. Irgendwie war es wie eine neue Sprache für mich. Ich genoss es und saugte es auf wie ein Schwamm. Es faszinierte mich, wie sie sich in Worten ausdrücken konnten. Durch diese Erzählungen von den anderen lernte ich mich selbst neu kennen. Da ich mich fast in jeder Erzählung über Gefühle wiedersah. Am dritten Tag machten wir eine schamanische Kraftatmung. Ich ließ mich dann auf diese „etwas andere Atmung“ ein. Ich brauchte eine Weile, die Körperkoordination und Atmung in den Griff zu bekommen. Doch so langsam kam ich rein und es begannen lauter bunte Lichter vor mir zu tanzen - obwohl wir unsere Augen geschlossen hatten. Vor lauter Freude darüber, dass ich nun in diesem Zustand bin, warf es mich auch schon wieder aus der Trance raus. Nun wusste ich, auf was ich mich fokussieren musste: einfach den Verstand ausschalten. Ich fing mit der Atmung wieder von vorne an. Langsam überrollte mich eine Flut von Freude, lachen und völliger Ausgeglichenheit. Ich hatte den Drang, einfach zu lachen. Ich wollte nur noch von Herzen kichern und flittern. Mir

liefen die Tränen in Strömen runter, weil ich das Lachen innehielt. Die anderen waren noch in der Atmung und ich wollte sie nicht stören oder mit meinen Lachen unterbrechen.

Die darauffolgenden Tage waren so wundervoll für mich. Diese Stabilität, die ich auf einmal hatte und erfahren durfte, waren so beeindruckend. Mir kam es teilweise vor, als wenn sich alles um mich herumdrehte und veränderte, doch ich blieb mit meinen beiden Beinen sicher stehen. Diese Stabilität fühle ich zum Teil immer noch. Ich weiß nun, was man tun muss, um diese Stabilität zu halten. Was im Alltag nicht immer leicht ist. Sobald ich nachlässig werde mit den Körperübungen und dem Meditieren, verliere ich diesen Halt, den ich nun zu schätzen weiß.

Eigentlich habe ich diese Reise begonnen, um anderen zu helfen. Dann fand ich erstmal mich selber. Seit April habe ich sehr viel über mich gelernt. Ich dachte immer, seit meinem „Aufwachen“ bin ich im Reinen mit mir. Doch da gab es noch viel zum Ausarbeiten. Das habe ich gebraucht. Ich musste diese Erfahrungen machen. Das ist schon mal eine gute Grundlage, um in Zukunft dieses Handwerk zu unterrichten. Denn ich weiß nun, wovon ich spreche.

Vielen Dank Andreas, du hast dein Wort gehalten. Ich bin nicht mehr der Mensch, der ich einmal war. Mal sehen, wohin diese Reise gehen wird. Doch eins ist sicher, dieser Kurs war die beste Entscheidung, die ich je getroffen habe. VIELEN DANK, dass du dein Wissen uns zur Verfügung stellst.“

Kathrin L., 2022

"Als Andreas als Anregung für unsere schriftliche Diplomarbeit die Fragestellung „Wofür bin ich hier?“ mit dem Zusatz „Um mich zu suchen und mich zu finden“ in den Raum warf, musste ich schmunzeln. War das der Grund, warum ich mich zu der Ausbildung Dipl. Meditations- und Achtsamkeitstrainer am WIFI angemeldet hatte?

Was ich in unserer Ausbildung neu lernen durfte, war das intuitive Anleiten einer Meditation in Trance, ohne vorgegebenen Text. Andreas hat uns immer wieder auf den wesentlichen Unterschied hingewiesen, nämlich, dass sich unser Geist im Trancezustand anders verhält als im Wachzustand. Und dabei Sinneseindrücke und Gefühle, die im gegenwärtigen Augenblick präsent sind, zum Vorschein kommen und mit in die Meditation einbezogen werden können.

Und Andreas, ich möchte Dir an dieser Stelle besonders dafür danken, dass Du bei der Übung „Was ist Dein persönlicher Zugang zur Meditation?“ die Worte „Qualität als Profession“ gewählt hast.

Meinen persönlichen Aha-Moment erlebte ich während der Vorbereitungen zu meiner Abschlussarbeit. Auf einmal fanden meine vielen verschiedenen persönlichen Interessen einen gemeinsamen Nenner - ich war überglücklich. Alles fügte sich so genial zusammen und die Ideen sprudelten nur so aus mir heraus. Meine vergangenen Kurse und Ausbildungen bekamen von mir nach langer Zeit die ihnen gebührende Wertschätzung und ich war nicht mehr vom schlechten Gewissen, nichts davon umzusetzen, geplagt. Heureka!"

N. P., 2022

"Während des ersten Moduls stellte sich bei mir Müdigkeit ein, so dass ich einige Meditationen „verschlief“, zum Ende unserer Tage jedoch immer stärker einen tranceähnlichen Zustand

feststellen konnten – was mich sehr erfreute. Die morgendlichen „Körperübungen“ motivierten mich, diese regelmäßig in meine Morgenroutine einzubauen und mit mir gnädig zu sein, wenn es zeitlich einmal nicht klappt.

Ich bin Andreas sehr dankbar, dass Meditationsarten wie jene zur Wahrnehmung ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung sind – so haben sich mir noch weitere „Sphären“ eröffnet und ich lernte, mich und mein Gegenüber besser wahrzunehmen.

Unsere Emotionsübung fand ich sehr eindrucksvoll. Verschiedene Emotionen tatsächlich einmal „hinauszulassen“, hat mich zunächst Überwindung gekostet. Im zweiten Schritt war ich dann erschrocken, was für „Geräusche“ aus mir herauskommen. Dennoch hat es mir gutgetan, die unterdrückten Gefühle da sein zu lassen.

Besonders gut hat mir auch im vierten Modul gefallen, dass wir sowohl neue Meditationsübungen gelernt haben als auch, dass ein reger Austausch in der Gruppe herrscht. Ich bin sehr dankbar, wie offen und aufgeschlossen alle Teilnehmer sind, man sich gegenseitig hilft und Erfahrungen teilt.

Für mich als Lehrerin ist es auch interessant, weitere didaktische Methoden kennen zu lernen. Jemanden wahrzunehmen ist frei von Bewertungen, was ich besonders schön finde und was auch in die Gesellschaft getragen werden darf. Ich wünsche mir, dass ich im Alltag meine eigene Präsenz stärker wahrnehme und meine Mitmenschen immer besser mit dem Herzen sehen und auf sie eingehen kann.

Ich habe in diesem Jahr besonders viel lernen und erfahren dürfen, was mich als Person und meine zukünftige Arbeit als Lehrerin, stellv. Schulleiterin und Trainern nachhaltig beeinflusst. An dieser Stelle möchte ich auch bei dir, lieber Andreas, bedanken! Vielen Dank, dass wir einen Teil meiner Entwicklung und Reise gemeinsam gehen durften. Danke, dass ich durch dich und die gemeinsamen Meditationsarten, die Du mir nähergebracht hast, viel Neues lernen aber eben auch wahrnehmen und erfahren durfte!

Aus allen diesen Erfahrungen resultiert eine neue Ansicht auf das Leben und mich als Person.

Alles ist stetig im Fluss!

Alles ist Eins!

Ein Schlüssel für ein erfülltes Leben liegt in der Liebe zum eigenen Sein und in der Präsenz des Augenblicks. "

Nadine B., 2022

"Seit wir geboren werden, lernen wir Dinge, lernen wir, unseren Körper zu bewegen, sprechen, laufen, wir bekommen schulische Bildung, wir lernen unser Leben lang. Doch das wichtigste ist, im Leben zu lernen, wer du eigentlich bist, sein wahres Selbst kennenzulernen oder nicht zu vergessen. Das ist ein Kurs, der dich zurück zu dir selbst bringt und bei dem du dir deiner Fähigkeiten oder Schwächen bewusst wirst. Du lernst, Zeit mit dir selbst zu verbringen, dich selbst zu beobachten - und falls du ein bisschen weiter auf dem Weg der Meditation bist - lernst du, wie du andere Menschen mit auf deine Reise nehmen kannst. Aber die Allerwichtigste ist deine eigene Entwicklung in diesem Prozess und Andreas wird dir dabei sehr helfen. Für mich war Andreas eine große Unterstützung und ein großartiger Lehrer!"

Rodica H., 2022

"Diese Ausbildung zur Meditations- und Achtsamkeitstrainerin war etwas ganz Besonderes für mich. Ich habe mich in dieser Zeit persönlich unglaublich weiterentwickelt. Das habe ich vor allem auch unserem Trainer Andreas zu verdanken. Denn mit sehr viel Engagement und vor allem mit viel Herz hat er diese Ausbildung letztendlich zu dem gemacht was sie war - eine ganz besondere Reise!

Vielen Dank dafür!"

Ramona L., 2021

"Ich möchte mich noch mal für deine angenehme, ruhige Begleitung und zielgerichtete Anleitung dieses Seminars bedanken. Ich konnte die Tiefe der Meditation erfahren, mein Schlaf ist jetzt signifikant besser geworden, ich bin ruhiger und ausgeglichener. Dafür danke ich dir!"

Wilfried D., 2021

"Der WIFI Diplomlehrgang zum Achtsamkeits- und Mediationstrainer, eine Ausbildung mit unglaublich positiven Auswirkungen auf mich und damit auch mein Umfeld. Andreas lehrt nicht trockene Theorie, sondern schafft einen Raum, in dem Erleben stattfindet. Diese eindrucksvollen Erlebnisse und Erfahrungen sind eine außerordentliche Bereicherung. Durch den Kurs habe ich mich selbst nicht nur entwickelt, sondern entfaltet. Dafür bin ich unglaublich dankbar und ich freue mich meine Energie und mein Strahlen in die Welt zu bringen."

Sandra S., 2021

"Vor mehr als einem Jahr habe ich entschieden, die Ausbildung zum Achtsamkeits- und Meditationstrainer am WIFI in Innsbruck zu machen, noch bevor ich genauere Informationen zum Kurs hatte. Da hat mich wohl mein Bauchgefühl geleitet – und das absolut zu Recht! Heute, nach Abschluss des Kurses, kann ich sagen, dass es eine sehr gute Entscheidung war.

Bereits im ersten Modul war ich überzeugt von der Methode und dem Zugang zu den Themen und Achtsamkeit und Meditation von unserem Trainer Andreas Gürtler.

Behutsam und mit viel Engagement brachte er uns die verschiedensten Zugänge und Traditionen näher. Der Fokus lag in erster Linie im Erleben. Von Beginn an durften wir meist schöne Erfahrungen zu verschiedensten Techniken sammeln.

Anfangs tat ich mir oft noch schwer, den Alltag hinter mir zu lassen, aber bald gelang es mir, durch das Konzept von Andreas, das „Body & Mind Achtsamkeits-Programm“, immer tiefer einzutau-chen, und somit Stille und vor allem eine tiefe Verbundenheit mit mir zu erleben.

Von Modul zu Modul konnte ich Veränderungen an mir feststellen. Ich entwickelte eine erstaunliche Gelassenheit, sowohl im privaten wie auch beruflichen Kontext. Auch hatte ich wieder ein starkes Vertrauen in mich und mein Leben, bzw. meinem Lebensweg, das Gefühle von tiefer Dankbarkeit und Demut zur Folge hatte.

Andreas begleitete uns durch dieses ¾ Jahr mit viel Hingabe. Seine Konsequenz, seine Authentizität, seine Ausgeglichenheit und vor allem seine so wertschätzende Art sind beispielhaft.

Nun nehme ich einen Rucksack voller Rüst-Werkzeug, viel Mut und Vertrauen, Ausgeglichenheit und Freude und starte mit viel Energie in die Zukunft, mit dem Vorsatz meine Erfahrungen und Erlebnisse hinauszutragen in die Welt!

Ich kann diese Ausbildung jeden ans Herz legen, der im Leben mehr Tiefe und Stille sucht und bereit ist tief einzutauchen in das Wunder Leben!

Ein großes DANKE an Andreas Gürtler für seine Begleitung, seine Unterstützung, dafür dass er uns an seinen Erfahrungen, seinem Wissen und seinen Erkenntnissen, seinen Ideen und Gedanken hat teilhaben lassen."

Marlen R., 2021

"Einfach DANKE für diesen Kurs. Die einzelnen Module mit den unterschiedlichen Schwerpunkten und dem Erleben von Achtsamkeit waren eine Reise zu mir selbst.

Ich habe die Kraft der Stille für mich entdeckt und meine innere Mitte gefunden.

Dieser Kurs ist eine Herzensempfehlung für alle, die das Thema Achtsamkeit erleben und dabei einen großen Mehrwert erfahren und weitergeben möchten. Danke Andreas!"

Kristin G., 2021

"Durch den offenen und wertfreien Umgang ist gegenseitiges Vertrauen entstanden, dass dazu führte, dass persönliche Erfahrungen geteilt wurden mit der Sicherheit, dass damit respektvoll und wertschätzend umgegangen wurde. Das Gefühl von Sicherheit wurde zu keinem Zeitpunkt verletzt. Während der Ausbildung war es schön zu sehen, wie unterschiedlich mit dem Thema Achtsamkeit und Mediation umgegangen wurde. Unabhängig wie der Zugang über Meditation, Körperübungen, Qi-Gong oder Yoga erfolgte, der Effekt war ähnlich. Jede und jeder hat den individuellen und persönlichen Zugang und somit die individuelle Kraftinsel gefunden, die jederzeit besucht werden kann und Zuflucht schenkt.

Für mich war die Ausbildung zur Achtsamkeits- und Meditationstrainerin eine Bereicherung und hat mir auf einige Dinge einen neuen mir bis jetzt unbekannte Blickwinkel beschert. Ich durfte neue Dinge kennenlernen und bin froh, die Erfahrung habe machen zu dürfen. Es hat mir unheimlich viel Freude gemacht, dieses Wissen zu erlernen und bereichert mein Wissen ungemein. Ich möchte es in meiner beruflichen und privaten Laufbahn nicht missen."

Stephanie P., 2021