



## 7 Tage Intensivausbildung

### Ausbildung zum/zur Achtsamkeitstrainer für Meditation

**S**ie möchten eine Ausbildung zum/zur Achtsamkeitstrainer/in machen und andere bei der Übung und dem Training von Achtsamkeit unterstützen?

Unsere Intensivausbildungen bietet auch Raum für Übungen, die wir auch unter freiem Himmel durchführen können, wie z.B. Meditation sowie ZENbo® Balance als bewegte Entspannung & Meditation im Park oder Wald zu üben. Es ist jedoch keine Outdoorausbildung, sodass der Fokus im Leiten von Kursen liegt, die Indoor (in einem Raum) stattfinden.

Sie können die Ausbildung für sich persönlich nutzen, um zukünftig achtsamer und zufriedener zu werden und dem Leben positiver zu begegnen. Als selbstständiger Achtsamkeitstrainer können Sie Achtsamkeitskurse anbieten oder Seminare leiten. Wir möchten auch darauf hinweisen, dass es sich nicht um ein Retreat (Rückzug) handelt, welches der eigenen Achtsamkeit dient. Der Fokus liegt darin, dass Sie vermittelt bekommen wie man selbst Kurse in diesem Segment leiten kann. Achtsam miteinander umzugehen und im Hier & Jetzt zu verweilen, können Sie jederzeit üben – auch ganz informell den ganzen Tag über.

**Dauer**  
7 Tage, 64 UE

**Abschluss**  
Zertifikat „Achtsamkeitstrainer“

sowie  
„Meditationslehrer“  
„ZENbo® Balance Trainer Basic“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

Die Intensivausbildung beinhaltet die Module 1B Meditationslehrer und 8A Achtsamkeitstrainer und ZENbo® Balance Trainer Basic 1C1.

#### Was ist Achtsamkeit?

Unter Achtsamkeit wird im Allgemeinen verstanden, dass man seine vollständige Aufmerksamkeit vorurteilsfrei und akzeptierend auf die Erfahrungen richtet, die im gegenwärtigen Moment geschehen. Nach dieser Definition bedeutet achtsam zu sein, dass man mit seinen Gedanken nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft ist, sondern im Hier und Jetzt und, dass die im Alltag erlebten Dinge nicht bewertet werden, sondern wir ihnen mit einer offenen Haltung begegnen.

Bei vielen Menschen ist die Aufmerksamkeit jedoch nicht auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet, sondern sie sind in Erinnerungen versunken oder grübeln über die Zukunft. Dabei wird dann der gegenwärtige Moment nur noch halb bewusst wahrgenommen, sodass Körper und Geist nicht in Übereinstimmung miteinander sind. Achtsamkeit bedeutet sich dem zuzuwenden, was im Hier und Jetzt passiert und dadurch Körper und Geist miteinander in Übereinstimmung zu bringen.

Praktisch betrachtet werden viele Beschreibungen der Achtsamkeit auch als die Fähigkeit verstanden, sich mit ungeteilter Aufmerksamkeit nur einer Sache zur gleichen Zeit zu widmen.

#### Achtsamkeit beim Atmen und Grundlagen der Achtsamkeit

Die Achtsamkeit und ihre Praxis beschreiben zwei Lehredenen des Buddha

- Anapanasati Sutta über die Achtsamkeit beim Atmen und
- Satipatthana Sutta über die Grundlagen bzw. Vergewärtigungen der Achtsamkeit

>>>

### Achtsamkeitstraining

Die „vier Grundlagen der Achtsamkeit“ sind nach dem Satipatthana Sutta (= Lehrrede Buddhas von den Grundlagen, der Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit).

1. die Achtsamkeit auf den Körper (Betrachtung des Körpers)
2. die Achtsamkeit auf die Empfindungen (Gefühle), Bewertung als positiv, negativ oder neutral (Betrachtung der Gefühle „vedana“)
3. die Achtsamkeit auf den Geist (dessen aktueller Zustand bzw. Veränderungen des Zustands, z. B. abgelenkt, konzentriert, verwirrt)
4. die Achtsamkeit auf die Geistesobjekte (d.h. alle äußeren und inneren Objekte/Dinge, die im Moment wahrgenommen werden).

### Praxis der Achtsamkeit

Die Praxis der Achtsamkeit ist der Versuch unseren Geist zu bremsen und zeitweise einzustellen, bei seinem Drang alles zu kategorisieren, zu bewerten, um die Erfahrung selbst als solche wahrnehmen zu können und in ihr zu verweilen. Daher ist Multitasking out und Unitasking wieder in. Für alle, die sich schon immer mit Multitasking schwer getan haben: Sie sind schon auf dem richtigen Weg. Die grundlegende buddhistische Meditation, die in der Ruhe- und Erkenntnismeditation miteinander verbunden werden, ist die Achtsamkeit (Satipatthana). In der Entwicklung von Achtsamkeit geht es zunächst darum, im reinen Beobachten alles anzunehmen, was sich in Körper und Geist abspielt, ohne es festzuhalten oder abzulehnen, zu kommentieren oder zu bewerten.

Leichter gesagt als getan? Nun, noch ist kein Meister vom Himmel gefallen. Mit ein wenig Übung und Geduld werden Sie achtsamer im Alltag mit sich selbst und Ihren Mitmenschen. Das Wichtigste ist anzufangen achtsamer und aufmerksamer seinen Alltag zu gestalten. Am Morgen nach dem Aufstehen einen Moment innehalten, bevor man in einen Tag voller Termine und Hektik rennt. Und im Laufe eines Tages gilt es wieder innezuhalten, insbesondere in Momenten, wenn man glaubt man müsste schneller machen. Stellen, legen oder kleben Sie sich eine Erinnerungshilfe für Achtsamkeit auf. Das kann ein Stein, ein Bild, einer Figur, ein Aufkleber sein, der Sie mehrmals am Tag daran erinnert sich einen Moment der Achtsamkeit zu erlauben.

### Anmeldung

Bei Interesse empfehlen wir Ihnen sich rasch anzumelden, da Intensivausbildungen großen Gefallen finden.

Die Vergabe der Ausbildungsplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung und der Anzahlung. Wir geben Ihren Zimmerwunsch an das Hotel weiter. Die Kosten für Übernachtung u. Verpflegung werden direkt an das Hotel bezahlt. Am Anreisetag ist die Unterkunft und Verpflegung in bar oder mit EC-Karte zu entrichten. Es ist nicht möglich an der Ausbildung teilzunehmen, wenn Sie nicht im Hotel übernachten. Der Gruppenprozess, der sich automatisch einstellt würde hierdurch gestört. Bei Fragen hierzu, rufen Sie uns an und wir informieren Sie. Mit Anmeldung ist eine Anzahlung in Höhe von 250,- Euro zu überweisen. Der Restbetrag ist bis spätestens 8 Wochen vor Ausbildungsbeginn zahlbar.