



## 7 Tage inkl. Module: Meditationslehrer, ZENbo® Balance Trainer Basic Intensivausbildung Entspannungstrainer/in

**D**ie Intensivausbildung bietet Raum für Specials, die auch mal am Abend oder unter freiem Himmel durchgeführt werden können. Über die übliche "Unterrichtszeit" hinaus, können wir uns intensiv austauschen. Der Unterrichtstag wird "entlastet" und die gemeinsamen Unternehmungen sind eine schöne Gelegenheit "Neues" auszuprobieren. So genannte Lehrproben werden in den gemeinsamen "Alltag" integriert und stellen keine Prüfung im üblichen Sinne dar. Die Ausbildungsinhalte der Module werden miteinander verbunden, bzw. so kombiniert, dass es viel Abwechslung gibt.

Es handelt sich nicht um eine Outdoorausbildung! Die Ausbildung ist sehr praxisorientiert und aufgrund der Dauer entsprechend intensiv.

### Modul 1B – Meditationslehrer/in | Kursleiter/in für Meditation

Den meisten Menschen fällt zum Thema Meditation nur ein: buddhistische Mönche, stundenlanges Sitzen und dabei an „Nichts“ denken. Das passt nicht zu uns und lässt sich nicht in unseren Alltag integrieren, denken wir deshalb. Zeit ist doch genau das, was wir nicht haben. Wir müssen nicht stundenlang in für uns unbequemer Haltung auf dem Boden verbringen, um unseren Geist zu beruhigen.

**Dauer**  
7 Tage, 52 UE

**Abschluss**  
Zertifikat „Entspannungstrainer“

sowie  
„Meditationslehrer“  
„ZENbo® Balance Trainer Basic“

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

### Inhalte sind u.a.

- Was ist Meditation?
- Wie funktioniert es?
- Kann ich das auch?
- Einführung in die Meditation, in Theorie & Praxis
- Welche Formen der Meditation gibt es?
- Verschiedene Meditationstechniken
- „Business-Meditation“
- Mudras, Handstellungen und ihre Bedeutung
- Mantren in der Meditation

Specials der Intensivausbildung: Gehmeditation im Freien, Meditation in der Natur, Rituale unter freiem Himmel (je nach Wetter).

Vorstellung und Übung verschiedener Meditationstechniken, um: zu entspannen, den Geist und das Bewusstsein zu klären, die Gedanken zu beruhigen Eigenschaften zu manifestieren, eigene Glaubenssätze zu erkennen, alte Glaubens- / Denkmuster zu lösen, das Loslassen zu üben und zu erreichen, Antworten auf Fragen zu erhalten, „aufgestaute“ Energie los zu werden.

### Modul 1C1 ZENbo® Balance Trainer/in Basic

ZENbo® Balance ist ein Kurskonzept, das klassische Entspannungsverfahren (wie z.B. die Progressive Muskelentspannung), Meditation, ZEN (Japan) mit Bewegungseinheiten aus dem Yoga (Indien) und den Qi Gong (China) vereint. ZENbo® Balance ist sehr wirksam und gleichzeitig leicht zu erlernen, da es in verschiedenen "Schwierigkeitsgraden" praktiziert werden kann. Die Teilnehmer können häufig schon nach dem ersten Kurs zu Hause das Erlernte anwenden und die positive Wirkung auf Körper & Geist wahrnehmen.

>>>

Am Anfang der Kurseinheit hilft die Meditation zur Zentrierung und Klärung des Geistes und um "anzukommen". Die bewegten Übungen fördern sowohl das innere Gleichgewicht, als auch den Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen. Sie werden bewusst und konzentriert ausgeführt und schulen die Körperwahrnehmung.

Die Beweglichkeit wird verbessert und auch Bauch und Rücken werden gekräftigt. Der Atem gibt den Rhythmus der Übungen vor. Nach der Entspannung am Ende des Kurses wird den Teilnehmern am Ende jeder Kurseinheit ein Koan mit auf den Weg gegeben.

fitmedi ZENbo® Balance eignet sich für Jede/n. Personen, die bisher weder Körper noch Geist trainiert haben, lernen sich selbst zu spüren. Menschen, die viel meditieren jedoch ihren Körper bisher ein wenig vernachlässigt haben, können nun auch den Körper bewusst wahrnehmen. Und Alle, die schon einiges für sich tun, wie beispielsweise Yoga praktizieren, können Bekanntes auf neue Weise erfahren und mit noch Unbekanntem ihren Erfahrungsschatz erweitern.

- Die Geschichte, das Wesen, die Entwicklung des ZEN
- ZEN Koans
- Atemübungen
- ZENbo® Balance Bewegungsübungen
- ZEN-Meditationen
- Special: ZENbo® Balance in der Natur

#### Modul 1 D – Entspannungstrainer/in

- Das Wesen von An- & Entspannung
- Körperliche Reaktionen bei Stress & Anspannung
- Wissenschaft: Neues aus der Stress- & Gehirnforschung
- Wahrnehmungslenkung
- Kombination von Entspannungstechniken im Kursformat: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, ZENbo® Balance (leichte Bewegungsübung)
- Aufbau, Durchführung und Gestaltung der Unterrichtseinheiten/ Trainingsphasen
- Rund um das selbstständige Leiten von Kursen
- Zusammenfassung und Überblick der Module

#### Anmeldung

Bei Interesse empfehlen wir Ihnen sich rasch anzumelden (Online-Anmeldeformular auf der Internetseite), da die Teilnehmerzahl auf 14 Personen begrenzt ist und die Intensivausbildung großen Gefallen findet. Die Vergabe der Ausbildungsplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung und der Anzahlung.