



## Achtsamkeitspädagogik - zahlreiche Module



### Ausbildung zum Achtsamkeitspädagogen / zum Achtsamkeitstherapeut\*

**D**ie Ausbildung Achtsamkeitspädagoge / Achtsamkeitstherapeut ist für Menschen geeignet, die nicht nur die Achtsamkeit als Haltung in ihren eigenen Alltag bringen möchten, sondern darüber hinaus andere Personen dabei unterstützen möchten, achtsamer durchs Leben zu gehen.

Achtsamkeit ist keine Methode oder Technik, sondern eine Lebenshaltung. Dennoch ist es möglich diese Haltung zu erlernen, wenn man bereit ist, sich Zeit zu nehmen und verschiedene Übungen in den eigenen Tagesablauf zu integrieren. Während man sich zu Beginn vielleicht noch etwas überwinden muss oder Erinnerungshilfen benötigt, wird es nach und nach immer natürlicher achtsamer zu sein. Achtsam zu sein bedeutet auch nicht, immer auf Wolken zu schweben, immer alle Menschen – wie ein Honigkuchenpferd – anzustrahlen. Bei der Achtsamkeit geht es um die bewusste Wahrnehmung dessen was ist und darum es so anzunehmen. Dann ist es möglich, Situationen zu verändern und die eigene Sichtweise entsprechend neu zu fokussieren.

Möchte ich mich mehrere Stunden am Tag über etwas ärgern, das ich möglicherweise nicht verändern kann oder mich stattdessen auf etwas anderes ausrichten und dadurch eine bessere Zeit verbringen. Die achtsame Haltung und die damit verbundene bewusste Wahrnehmung ermöglichen es mir, mein Verhalten zu verändern und dadurch eine bessere Lebensbalance zur erreichen.

Nach dieser Ausbildung zum Achtsamkeitspädagogen / Achtsamkeitstherapeuten können Sie andere Menschen auf ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit, Bewusstheit und Gelassenheit begleiten und werden bei sich selbst und in Ihrem persönlichen Umfeld wohlthuende Veränderungen wahrnehmen.

.....  
\*Wenn Sie eine therapeutische Ausbildung haben, können wir Ihnen das Zertifikat als Achtsamkeitstherapeut ausstellen. Bitte reichen Sie einen Nachweis ein.  
.....

#### Ausbildungspaket

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- ZENbo® Balance Trainer Basic - Modul 1C1 | 2-tägig
- Kursleiter für Fantasiereisen - Modul 1G | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 3-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig  
+ Blended Learning
- Erwachsenenpädagogik – Trainerkompetenz  
- Modul 6A | Fernlehrgang

#### Arbeitsfelder und Tätigkeitsbereiche

Sie können Kurse anbieten, Seminare leiten und in unterschiedlichen Settings des Gesundheitsmanagements tätig werden. Ihre Zielgruppen sind bspw. Führungskräfte & Manager, Lehrer & Erzieher, Vertriebsmitarbeiter, Pflegepersonal, Gesundheitsdienstleister und alle Frauen und Männer die mehr Achtsamkeit erfahren möchten. Vielleicht arbeiten Sie ja bereits als Heilpraktiker oder Physiotherapeut und möchten Ihr Angebot damit erweitern. Und zu guter Letzt haben auch Sie für sich einen persönlichen Nutzen, um zukünftig achtsamer durchs Leben zu gehen.

#### Abschluss

Zertifikat „Achtsamkeitspädagoge“

sowie

„Meditationslehrer“  
„ZENbo® Balance Trainer Basic“  
„Kursleiter für Fantasiereisen“  
„Stressmanagement Trainer“  
„Achtsamkeitstrainer“  
„Erwachsenenpädagogik –  
Trainerkompetenz“

inkl. **BONUSMATERIAL** eLearning  
Trainerwerkstatt: Existenzgründung  
& Marketing + Stimmtraining