



Balance Coach - Module 1B, 8A, 8B, 1C1 & 4E1



Ausbildung zum Balance Coach

Als Balance-Coach unterstützen Sie Menschen dabei in Balance zu bleiben oder wieder in Balance zu kommen. Das eigene Gleichgewicht zu finden ist in vielerlei Hinsicht förderlich. Ganz gleich ob man durch Arbeitsstress aus dem Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung geraten ist und daher Hilfe benötigt oder man im Privaten einige Schicksalsschläge zu verkraften hat, es ist wichtig das vegetative Gleichgewicht des Körpers, die Homöostase, wiederherzustellen.

Unser vegetatives Nervensystem besteht aus zwei Systemen, die gegensätzliche Funktionen haben. Sie sind Gegenspieler, sogenannte Antagonisten und durch ihr Zusammenspiel erreichen wir ein gesundes Gleichgewicht. Während das sympathische Nervensystem verantwortlich für Aktivität und Leistung ist, hat das parasympathische Nervensystem die Verantwortung für Erholung, Entspannung und Energieaufbau.

Das innere Gleichgewicht, die innere Balance ist auch mit dem körperlichen Wohlbefinden verbunden. Oftmals bemerken wir erst dann, dass wir unsere Balance verloren haben, wenn wir ständig gereizt sind, uns müde und schlapp fühlen sowie die eine oder andere körperliche Beschwerde haben.

Ausgeglichenheit und Geduld sind Begriffe, die mit einer guten Balance Hand in Hand gehen. Klarheit, mit sich im Reinen sein, sich eins zu fühlen mit allem. Wenn Herz und Verstand sich einig sind und wir statt stets nach Mehr zu streben, Zufriedenheit empfinden und glücklich sind, mit dem was wir gerade haben, fühlen wir uns in unserer Haut einfach wohl.

Dann ist es uns auch möglich mit uns und anderen Menschen einen liebevollen und wertschätzenden Kontakt zu pflegen, der uns und andere beflügelt.

Wenn wir uns lieben, statt Recht haben zu wollen, heißen wir Veränderungen als großartige Entwicklungschancen willkommen. Die nachfolgenden Module enthalten Tools

und Methoden mit denen man mehr Balance erreichen kann, um langfristig ein zufriedenes und erfülltes Leben zu führen

Ausbildungspaket

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- ZENbo® Balance Trainer Basic - Modul 1C 1 | 2-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig
- Kursleiter für Natur- und Walderleben - Modul 8B | 2-tägig
- Systemisches Coaching - Modul 4E 1 | 2-tägig

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Ausbildung zum Balance Coach ist, dass Sie den inneren Wunsch haben, zunächst einmal ein inneres Gleichgewicht für das eigene Leben zu erreichen und andere dabei zu unterstützen.

Um das Zertifikat Balance Coach zu erhalten, ist es notwendig die zuvor genannten Ausbildungsmodule zum Balance Coach abgeschlossen zu haben.

Abschluss

Zertifikat „Balance Coach“

sowie

- „Meditationslehrer“
- „ZENbo® Balance Trainer Basic“
- „Achtsamkeitstrainer“
- „Kursleiter für Natur- und Walderleben“

und Teilnahmebestätigung
„Systemisches Coaching“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de