

Diplom-Ausbildung Meditations- und Achtsamkeitstrainer



**INFORMIEREN
UND ANMELDEN
UNTER**
[tirol.wifi.at/
meditation](https://tirol.wifi.at/meditation)
 

Diplom-Ausbildung Meditations- und Achtsamkeitstrainer

Sie erleben einen tiefgreifenden Transformationsprozess, erfahren Ausgeglichenheit, Erfüllung und Verwirklichung in dem, was Sie tun. Sie erlernen grundlegende Werkzeuge und Techniken für diesen Beruf der Zukunft und werden auf die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten als Meditations- und Achtsamkeitstrainer:in vorbereitet.

Das B & M Achtsamkeits-Programm

Das „Body & Mind Achtsamkeits-Programm“ ist ein seit vielen Jahren in der Praxis erprobtes und mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen übereinstimmendes Übungsprogramm für ein glückliches und erfülltes Leben. Es führt Sie unter anderem zu

- Gelassenheit
- Ruhe und Besonnenheit
- Konzentration und Aufmerksamkeit
- Ausgeglichenheit und Wohlbefinden
- Harmonie
- Verbundenheit mit sich selbst
- Agilität und Lebensfreude
- Unternehmenslust
- Emotioneller Balance

Das Programm fußt auf den Erkenntnissen von „Body & Mind“, einem Lernkonzept, in welchem Körper und Geist über die Elemente von Bewegung und Stille in ein ausgeglichenes Verhältnis gebracht werden. Entwickelt vom Pädagogen Mag. Andreas Gürtler findet es in der Wirtschaft, aber auch in der Erwachsenenbildung oder sozialen Einrichtungen seine Anwendung.

Inhalte des B & M Achtsamkeitsprogramm

Das „Body & Mind Achtsamkeits-Programm“ beinhaltet acht konkrete Schritte, welche im Diplomaltehrang zum Meditations- und Achtsamkeitstrainer vorgestellt und erlernt werden.

ZU SICH KOMMEN – Phase der Vorbereitung (VB)

VB 1: Sich bewegen

Sie beginnen mit Ihrem Körper. Alles beginnt damit, den eigenen Körper neu wahrzunehmen. Dazu führen Sie spezifische Körperübungen durch: meditativ, frei und konzentriert. Losgelöst von traditionellen Körperkonzepten tauchen Sie intensiv in Ihren eigenen Körper ein und verändern so erstmals das Verhältnis von Ihrem Körper zu Ihrem Geist. Sie fühlen sich wohl in sich. Damit ermöglichen Sie Stille sowie auch innere Entwicklung und äußere Veränderungen.

VB 2: Still werden

Still werden bedeutet nicht unbedingt Schweigen. Oft würde jenes sogar das Gegenteil bewirken. Stille entsteht, wenn unser Körper das bekommt, was er benötigt (und in der Regel nicht erhält): ein ausgleichendes Maß an Bewegung. Dann wird das Eintauchen in die Stille zur Selbstverständlichkeit. Sie fühlen so etwas wie inneren Frieden. Die entstehende Leere ist für viele Menschen zunächst einmal ungewohnt. Mit der Zeit lernen Sie, diese als Raum für sich selbst zu genießen.

DER INNERE WEG DER ACHTSAMKEIT – Innerer Prozess (IP)

IP 3: Erwachen

Mit den ersten Schritten in der Stille wird Ihnen bewusst, in welchem überlastetem Zustand sich Ihr Geist normalerweise befindet. Aus der Praxis der Stille heraus entsteht Gewahrtheit. Sie werden innerlich wach. Gewahrtheit ist ungerichtete Aufmerksamkeit. Dies ist jener höchst bedeutungsvolle Moment, in dem alles möglich wird und noch nichts (neues) manifest ist.

IP 4: Konzentration

Wenn Sie Ihre Wahrnehmung bewusst auf etwas Bestimmtes lenken, wandelt sich Ihre ungerichtete Gewahrsamkeit in gerichtete Aufmerksamkeit. Wenn Sie gerichtete Wahrnehmung über einen längeren Zeitraum hinweg aufrechterhalten, entsteht Konzentration. Sie befinden sich in einem Zustand hochkonzentrierter Aufmerksamkeit.

IP 5: Flexibilität

Mit entsprechender Übung gelingt es Ihnen, diese Zustände hochkonzentrierter Aufmerksamkeit in kurzer Zeit und mit wenig Aufwand herzustellen. Ihre Wahrnehmung wird geschärft. Sie wechseln häufig zwischen Wahrnehmung aus der Trance heraus und alltäglicher Wahrnehmung. Sie nehmen die Dinge auf eine neue Art und Weise wahr. Sie nehmen neue Dinge wahr.

DER ACHTSAME WEG NACH AUSSEN – Externer Prozess (EP)

EP 6: Ausstrahlung

Bevor Sie beginnen, sich nach außen zu richten, stärken Sie Ihre Ausstrahlung. Denn diese ist es, die Sie mit Ihrer Umwelt, mit der „Welt da draußen“ verbindet. Es ist Ihr persönlicher „Raum“, in dem Sie sich stets befinden. In der Gewahrsamkeit der Stille fällt es Ihnen leicht, in Trance einzutreten. Gewahrsamkeit selbst ist praktisch bereits ein Zustand der Trance. Aus dem Zustand der Trance heraus konzentrieren Sie sich auf Ihre Ausstrahlung, nehmen diese wahr und lassen diese weit werden.

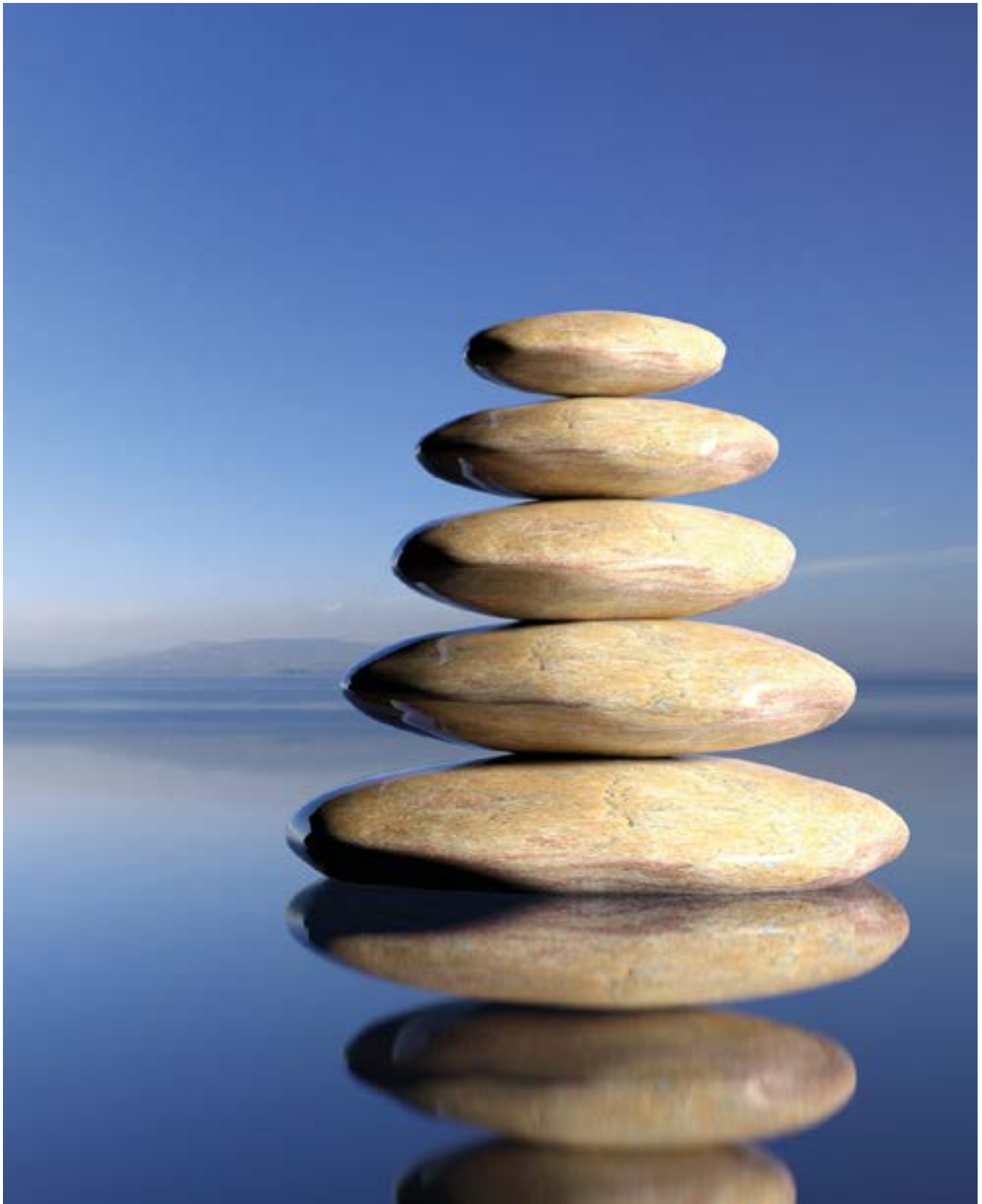


EP 7: Perspektiven

Wiederum mit entsprechender Übung beziehen Sie Ihre Ausstrahlung in Ihre alltägliche Wahrnehmung mit ein. In der Konzentration auf Ihre Ausstrahlung tasten Sie Ihre Umgebung ab und erforschen diese. Neue und andere Aspekte der wahrgenommenen Welt gelangen in Ihre Aufmerksamkeit. Ihre Perspektive verändert sich. Sie sehen die Welt buchstäblich mit anderen Augen. Da Ihnen die Welt nun anders erscheint, agieren und reagieren Sie anders als zuvor.

IP 8: Veränderungen

Veränderungen werden nicht über Ihren Willen angestrebt, sondern sie ergeben sich als Ergebnis eines permanenten Kontakts Ihrer Ausstrahlung mit der Ausstrahlung der umgebenden Welt. Das Wohlbefinden und die Ausgeglichenheit, die Sie über die regelmäßige Praxis von Körperübungen und Übungen zur Stille erzeugt haben, führen Sie nun zur Kompetenz, die Welt neu wahrzunehmen, und damit zu jenen Veränderungen, die Sie glücklicher und achtsamer werden lassen. Achtsamkeit wird Ihr Leben verändern.



Berufsmöglichkeiten

Aufmerksamkeitstraining findet Einsatz in unterschiedlichsten Bereichen und Branchen:

- in Thermen, Reha-Zentren, Hotels
- in Wellness- und Fitnessstudios
- in der betrieblichen Gesundheitsförderung
- im Leistungssport und in der Medizin
- in Führung und HR-Management
- in der Wirtschaft und im Sozialbereich
- in öffentlichen Einrichtungen
- in Familienzentren, Schulen, Jugendeinrichtungen, Seniorenzentren, ...

Lehrgang

Die international anerkannte Diplom-Ausbildung zum Meditations- und Achtsamkeitstrainer teilt sich in fünf Module und fünf Peergroup-Treffen mit insgesamt 180 Lehreinheiten.

Inhalte

Mit der Diplom-Ausbildung zum Meditations- und Achtsamkeitstrainer liegen Sie im Trend der Zeit: Viele Menschen erfahren Beschleunigung und sehnen sich wieder nach Entschleunigung, sie möchten Zufriedenheit und Glück wiedererlangen.

Am WIFI Tirol erlangen Sie all jene Voraussetzungen, um als Meditations- und Achtsamkeitstrainer:in erfolgreich tätig zu werden. Die Erfahrungen im Lehrgang lassen Sie gelassener, konzentrierter und aufmerksamer werden. Und mit einem Werkzeugkoffer voll Instrumente leisten Sie wertvolle Dienste für andere Menschen bei deren Achtsamkeitsthemen.

Das „Body & Mind Achtsamkeitsprogramm“ ist außergewöhnlich, jedoch enorm effektiv und hochwirksam, zudem bereits über Jahre erprobt. Im Zentrum steht das Zusammenwirken von Körper und Geist über Bewegung und Stille. Oft wird Stille zusammen gesehen mit Spiritualität. Ihren eigentlichen Ugrund hat sie jedoch in der Bewegung: Ohne Bewegung keine Stille, ohne Stille keine Bewegung.

Täglich am Morgen findet eine Bewegungseinheit von etwa 2 Lehreinheiten statt. Dehnungs-/Kräftigungsübungen und Qi Gong als intensives meditatives Eintauchen in den eigenen Körper geben dessen natürliche Bedürfnis nach Bewegung Raum, wirken befreiend und anregend. Je nach Bedarf erfolgen Bewegungseinheiten auch untertags, z.B:

- Weitere Qi Gong Formationen
- Schamanische Körperübungen
- Gehmeditationen
- Bewegung in der Natur
- Koordinationsübungen

Meditationen verschiedenster Art sind die zweite Basis, auch sie begleiten uns den ganzen Lehrgang über. Wir suchen und finden die innere Stille über unterschiedlichste Zugänge:

- Bewegte Meditationen (Dynamische-, Kundalini-, Devavani-, Nataraj-Meditation, 5 Rhythmen, schamanische Kraftatmungen u. a.)
- Klassische Achtsamkeitsmeditationen (Atem-, Body Scan-, Wahrnehmungsmeditationen u.a.)
- Geführte Meditationen (aus der Hl. Geometrie, dem Schamanismus u.a.)
- Klang-, Laut-, und Gesangmeditationen (Kirtan, schamanische Mantren, Obertongesang)
- Stille Meditationen

Im Rahmen des Lehrgangs erlernen Sie, Meditationen selbst anzuleiten. So werden Sie darauf vorbereitet, im Abschlussmodul eine längere Meditationseinheit selbst zu gestalten. Sie bekommen Tipps und Ratschläge für Didaktik und Methodik, um als Meditationstrainer:in auch in der Berufswelt erfolgreich Anerkennung zu finden.

Darüber hinaus beinhaltet jedes Modul spezifische Themen, denen wir uns widmen und in die wir mit entsprechenden Übungen eintauchen:

Modul 1: Bewegung und Stille

- Körperlichkeit und Bewegung
- Zugänge und Konzepte der Stille
- Katharsis, Leere und die Krise des Nichts
- Frieden, Harmonie und Ausgleich

Modul 2: Wahrnehmung und Flexibilität

- Gewahrtheit – Aufmerksamkeit – Konzentration
- Aus Gewahrtheit wird Achtsamkeit
- Vertrauen in die eigene Wahrnehmung gewinnen
- Wahrnehmung verändern, Flexibilität erreichen

Modul 3: Emotionen und Veränderung

- Trance erzeugen, die eigene Ausstrahlung stärken
- Emotionen leben und erleben
- Achtsamkeit und Veränderung
- Spezifische Techniken für Achtsamkeitsseminare

Modul 4: Individualität und Harmonie

- Individuelle Achtsamkeit - Achtsamkeit selbst erfinden
- Meditatives Tönen und Singen
- Spezielle Themen der Didaktik

Modul 5: Schüler und Meister

- Herausforderungen und Tipps für den Berufseinstieg
- Der individuelle Weg zum Erfolg
- Interaktive Präsentation / Gestaltung einer Lehreinheit



Lehrgangsleitung



Mag. Andreas Gürtler

Ausbildungen:

Universitätsstudium Erwachsenenbildung | mehrere Trainer- und Coachingsausbildungen | Master of Alternative Mental Processes | Schamanische Lehrausbildung

Berufserfahrungen

20 Jahre im Training und Coaching | 10 Jahre Erfahrung mit Bewegung und Meditation | 7 Jahre Erfahrung in der Schulung von Achtsamkeitsthemen

Gastreferentin



Alejandra Barber, spanische Obertonsängerin

Ausbildungen:

V. Encabo, Hochschule für Gesang, Madrid | C. de Lucas, Konservatorium, Cuenca | F. Cabral, Sängerin brasilianischer Musik, Madrid | R. G. Lampaya, Obertongesang und Qi Gong, Madrid

Berufserfahrungen

Obertonkonzerte, Kurse und Seminare zu Gesang, Stimme, Tönen und Klang

Didaktik

Konsequente Praxisorientierung, kurze Inputs und viele Übungen, regelmäßige ausführliche Sharings sowie unterschiedliche Zugänge zum Thema Achtsamkeit bilden den methodisch/didaktischen Schwerpunkt der Ausbildung. Peergroup-Treffen und Praxis in Eigenverantwortung runden das didaktische Profil ab.

Abschluss

Die Ausbildung schließt mit einem Diplom ab. Voraussetzungen für den Abschluss sind:

- Persönliche Anwesenheit beim Lehrgang bzw. bei den Peergroup-Treffen (90 %)
- Praxis in eigener Verantwortung in den Zwischenphasen der einzelnen Module
- Das Verfassen einer schriftlichen Diplomarbeit
- Ein interaktiver Lehrauftritt im Abschlussmodul

Diese Diplomausbildung ist vom Dachverband für Achtsamkeit und Mindfulness (Ö, D, CH) international anerkannt.

Organisatorische Details

Die aktuellen Termine zu dieser Ausbildung finden Sie unter www.tirol.wifi.at/meditation

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des WIFI Tirol, nachzulesen im WIFI- Kursbuch oder unter www.tirol.wifi.at/agb

Informationen zum Thema Förderungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.tirol.wifi.at/foerderungen



Ihre Ansprechpartnerin

WIFI der Wirtschaftskammer Tirol
Egger-Lienz-Straße 116, 6020 Innsbruck

Marion Gatscher
t: 05 90 90 5-7255
e: marion.gatscher@wktirol.at

Das WIFI erfüllt seit 1995 die jeweils höchsten Qualitätskriterien im Bildungsbereich.

Stand: Jänner 2023



Um eine gute Lesbarkeit der WIFI-Informationen zu gewährleisten, wird für Berufe, Zielgruppen und Personen eine geschlechtsneutrale Form gewählt.

