

AUSBILDUNG

ZUR KURSLEITERIN UND INSTRUKTORIN FÜR
TIEFENENTSPANNUNG



**Mit den Methoden Yoga Nidra und
Meditativer Zentrierung
emotionale Stressmuster auflösen**

AUSBILDUNG: START 20. NOVEMBER 2021

DATEN:

Samstagmorgen, 20. November 21/ 4.12./18.12./8.1./22.1./5.2./19.2./5.3./19.3./
2.April 22, 08.35 -12.55, Kosten 1'700.--

THEMEN:

Kursleiterin und Instruktorin für Tiefenentspannung in den Methoden Yoga Nidra und Meditativer Zentrierung, Schwerpunkt: Auflösung von destruktiven Stressmustern

In dieser Ausbildung/Weiterbildung, lernst du:

- das Anleiten von Yoga Nidra, (das ist eine eigenständige Tiefenentspannungstechnik)
- das Führen in die Meditative Zentrierung (nach D. Michel-Gremaud), diese Methode bewirkt eine tiefe Entspannung und lenkt die Achtsamkeit ganz nach Innen
- die theoretischen Hintergründe der Tiefenentspannung kennen
- emotionale Stressmuster erkennen und korrigieren
- das konstruktive Erarbeiten von positiven Affirmationen und Vorsätzen, welche in die Tiefenentspannung integriert werden
- Konzepte aus der Transaktionsanalyse anwenden, die als Werkzeuge für das Erarbeiten von Affirmationen und das Leiten von Gruppen dienen
- das Gestalten von Einzelsitzungen und Gruppenkursen

Diese Ausbildung spricht sowohl Personen an, die einen Einstieg in ein neues Berufsfeld suchen als auch solche, die ein zweites Standbein suchen oder ihr Berufsfeld erweitern wollen. Z.B. Personen aus Coaching oder Psychologie, aus Bewegungsberufen, Körpertherapeuten oder dem pädagogischen Umfeld oder Gesundheitsberufen usw.

Ein „Orientierungs-Gespräch“ bei der Anmeldung und ein Einzelcoaching während der Ausbildung, sind Teil des Lehrgangs, diese Daten vereinbaren wir individuell.

Bitte detaillierten Ausbildungsbeschrieb anfordern oder auf www.atelier-bewegung.ch herunterladen!

www.atelier-bewegung / daniela.michel@shlink.ch / www.facebook.com/atelier.bewegung