

AUSBILDUNG ZUR KURSLEITERIN UND INSTRUKTORIN FÜR TIEFENENTSPANNUNG



in den Methoden Yoga Nidra und Meditativer Zentrierung

Kursdaten:

Samstagmorgen 08.35 – 12.55 und Donnerstagabend 17.05 – 20.55 im
Wechsel, jede 2. Woche: *Sa 7. November /Do 19.11./Sa 5.12./Do 17.12./Sa
9.1.21/Do 21.1./Sa 6.2./Do 18.2./Sa 6.3./18.3.21

Eine spannende Ausbildung/Weiterbildung, du lernst:

- das Anleiten von Yoga Nidra, eine eigenständige Tiefenentspannungstechnik, (diese hat nichts mit Yogaübungen zu tun)
- 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

- 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

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

Je nach beruflicher Erfahrungen, kann unter Umständen, das eine oder andere Modul weggelassen werden!

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

Kosten 1'530.— (42,5 Lektionen inkl. Kursdokumentation und Einzelcoachings), Zahlungsmodus variabel

***Ev. beginnt die Ausbildung erst am Do 19.11.20, das werde ich jedoch rechtzeitig bekannt geben**