

Zertifikat

verleiht mit diesem Zertifikat

Herrn Florian Jüchter
geb. am 24.05.1974

den Nachweis über den erfolgreichen Abschluss
der Fachqualifikation

Trainer für Achtsamkeit



Der Teilnehmer hat das staatlich geprüfte und zugelassene
Fernstudium erfolgreich abgeschlossen.

Rödermark, den 29.08.2022

A handwritten signature in blue ink that reads 'A. Philipp'.

Anne Maren Philipp B.A.
Lehrgangslleitung

Erläuterungen zum Zertifikat Trainer/in für Achtsamkeit

Die Ausbildung zum/zum Trainer/in für Achtsamkeit umfasste 144 Lerneinheiten.

Das vermittelte Konzept zur Durchführung von Achtsamkeitstrainings basiert auf den nachfolgenden Inhalten.

Inhalte der Ausbildung Achtsamkeitstraining

- Einblick in Geschichte und Ursprung der Achtsamkeit
- Die vier Grundlagen der Achtsamkeit
- Erste Grundlage: Körperwahrnehmung - die Achtsamkeit auf den Körper
- Zweite Grundlage: Gefühle und Empfindungen betrachten
- Dritte Grundlage: Achtsamkeit auf den Geist
- Vierte Grundlage: Achtsamkeit auf geistige Objekte
- Atmung und Atem-Gewahrsein
- Achtsamkeitstechniken, Meditationen für Achtsamkeit, alte Gewohnheiten erkennen und loslassen
- Achtsamkeit im Alltag: Methoden und Übungen, sanfte Bewegungsübungen aus dem ZENbo Balance

Die Ausbildung ist konzipiert als Zusatzqualifikation zur Durchführung von Kursen im Bereich Achtsamkeitstraining und befähigt Unterrichtseinheiten zu leiten.