



In dieser achtsamkeitsbasierten intensiv Ausbildung zum

Kursleiter-Meditation "Potentialentfaltung durch Achtsamkeit"

werden die TeilnehmerInnen befähigt, achtsamkeitsbasierte Meditation fundiert und qualifiziert zu vermitteln.

Wesentliche Inhalte der Ausbildung bilden die Achtsamkeitspraxis und das Präsenztraining, die Entwicklung eines intensiven Körperbewusstseins inspiriert durch die Leibtherapie von Graf Dürckheim sowie die Meditation im Stile des ZEN. Des Weiteren effektives Stressmanagement und die Praxis der Meditation im beruflichen Kontext zur Potentialentfaltung von Führungskräften und Mitarbeitern in Unternehmen oder auch sozialen Einrichtungen.

Eigene intensive Meditationspraxis, Praxisanleitungen, Reflexionen, Arbeiten mit Patenschaften und das Erstellen von Kurskonzeptionen sind Kernpunkte der Ausbildung.

Geleitet wird die Ausbildung von Jürgen Kalweit, welcher seine **"SCHATZKISTE"** einer fast 40-jährigen Meditationspraxis in die Ausbildung einbringt.

Voraussetzung für eine Teilnahme an der Ausbildung ist die **Haltung** die Praxis der achtsamen Meditation ins tägliche Leben integrieren zu wollen - sowie Vorerfahrung zum Beispiel durch die Belegung eines Achtsamkeitskurses (MBSR).
(Im Einzelnen mit dem Ausbildungsleiter zu klären).

Ziel der Ausbildung ist es, dass die Kursleiter wirkliche **"PRAKTIZIERENDE"** werden - dies bedeutet aus der meditativen Praxis heraus den Anforderungen des Berufsalltags & des Privatlebens zu begegnen. Immer wieder in die PRÄSENZ gehen und in einem gesunden Rhythmus zu leben zwischen achtsamen "TUN" & "INNEHALTEN"

Dies bildet die Grundlage für eine **authentische & professionelle Vermittlung** der Meditationspraxis als Kursleiter. Insbesondere das begleitende Gespräch und der Umgang mit Schwierigkeiten und Widerständen seitens der Teilnehmer wird in dieser Ausbildung intensiv thematisiert - **ca. 40 % der Seminarzeit haben Praxisanleitungen** und deren Reflexion zum Inhalt, wodurch den künftigen Kursleitern eine hohe Kompetenz vermittelt werden kann.





Ausbildung über 10 Seminartage

5 mal 15 UST= 75 Unterrichtsstunden + kontinuierliche Praxis zuhause 30 Minuten täglich über 1 Jahr

min. Teilnehmerzahl 6 - max. 12 Teilnehmer

Ausbildungstage 2018

13. - 14. 01.18 / 10 - 11.03.18 / 05.- 06.05.18 / 07. - 08.07.18 / 15 - 16.09.18

Ausbildungstage - Inhalte - Kosten

2 Tage- Meditationspraxis & Leibbewusstsein nach Graf Dürckheim / + Anleitungen

2 Tage - Achtsamkeitspraxis & Präsenztraining Anleitungen

2 Tage - Potentialentfaltung - geführte Meditationen + Anleitungen

2 Tage - Meditation im Stile des Zen + Anleitungen

2 Tage - Meditation im beruflichen Kontext / Kurskonzeption + Anleitungen

Ausbildung	10 Seminartage
Kursunterlagen + Kundenbereich Audiodateien	inklusive
Zertifikat	inklusive
Gesamt inklusive MwSt.	1395,- €

Veranstaltungsort: **DORE JACOBS HAUS STADTWALD**
Leveringstraße 30, 45134 Essen