

Zertifikat

Jennifer Feldheim

hat die
12-monatige Ausbildung zur

**Achtsamkeits- & Meditations-
Lehrerin/Trainerin**

erfolgreich abgeschlossen.

11. Januar 2023



Maren Schneider
zert. MBSR/MBCT-Lehrerin

AUSBILDUNG ACHTSAMKEITS- & MEDITATIONS- LEHRER:IN/TRAINER:IN

ERGÄNZUNG ZUM ABSCHLUSS-ZERTIFIKAT

in der Ausbildung wurden folgende Inhalte vermittelt:

Selbsterfahrung – Teilnahme an den integrierten Praxis-Kursen (jeweils 8-Wochen)

- MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit (nach Prof. Jon Kabat-Zinn)
- Mindful SelfCare - Achtsames Selbstmitgefühl
- Mindful Meditation deep dive - Vertiefung und Erweiterung der Meditation
- Schweige-Meditations-Retreat (2 Tage)

Die Teilnahme beinhaltet zusätzlich zu den wöchentlichen Kurseinheiten eine tägliche persönliche Meditations- und Achtsamkeits-Praxis von ca. 60 Min.

Vermittelte Achtsamkeits- & Meditations-Übungen/Praxis

- Achtsames Essen (Rosinen-Übung)
- Achtsamkeit im Alltag
- Body-Scan (achtsame Körperreise)
- Atem-Meditation und offenes Gewahrsein
- Geh-Meditation und Steh-Meditation
- Achtsames Yoga
- 3-Minuten-Atemraum
- Selbstmitgefühls-Meditation
- Akzeptanz-Meditation
- Meditation mit unangenehmen Körperempfindungen Gedanken, Geräuschen und Emotionen

Vermittelte Theorie

- Das psychologische Konzept der Achtsamkeit und seine (buddhistischen) Wurzeln
- Stand der Forschung, aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse
- Stresstheorie und die Auswirkung der Achtsamkeit

Unterrichten/Kursgestaltung

- Einsatz von Hilfsmaterialien und Fragebögen
- Materialkunde (Einsatz von Meditations-Kissen, -Hocker, -Bänkchen und Stuhl)
- Zielgruppendefinition
- Ausschlusskriterien/Kontraindikationen
- Lehrer sein - Bedeutung und Aufgabe
- Kurskonzepte erarbeiten
- Erstellung eigener Meditationsanleitungen und Unterrichtsmaterialien
- Meditationen anleiten und Teilnehmer begleiten
- Praktikum: Unterrichtspraxis und Reflexion der Erfahrungen