

Übungsleitungsausbildung Achtsamkeit: Stark aus eigener Kraft!

Zusatzqualifikation für PME-Kursleitende des Giessener Forums

Unser Leben ist aus der Balance geraten. Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen von Stress, Beschleunigung, Arbeitsverdichtung, Veränderungsgeschwindigkeit, Unsicherheiten und Fremdsteuerung. Um den wachsenden Herausforderungen und Turbulenzen unseres privaten und beruflichen Alltags angemessen begegnen zu können, benötigen wir wirksame Gegenpole: Innehalten, Entschleunigung, Achtsamkeit und Stille. Und wir benötigen Menschen, die Achtsamkeit zur Grundlage ihres Lebens machen und die darüber hinaus in der Lage sind, andere Menschen auf diesem Weg zu begleiten.

In der Übungsleitungsausbildung Achtsamkeit erleben die Teilnehmenden einen alltagstauglichen und weltanschaulich neutralen Ansatz zur systematischen Schulung von Selbstverantwortung und Achtsamkeit. Über einen Zeitraum von neun Monaten durchlaufen sie einen Entwicklungsprozess mit dem Ziel, Achtsamkeit und Selbstverantwortung in ihrem eigenen Leben zu verankern und werden gleichzeitig befähigt, andere Menschen selbstständig anzuleiten durch kurze Achtsamkeitssequenzen (in der Körperwahrnehmung, im Gehen und in Bewegungsübungen). Die Wirkungen des Achtsamkeitstrainings sind: bewusste Wahrnehmung der eigenen Person, Gelassenheit, Ruhe, innere Flexibilität und Klarheit.

Themen der Übungsleitungsausbildung Achtsamkeit

- **Prinzip Selbstverantwortung:** Förderung des Selbstvertrauens, Handlungsspielräume sehen und gestalten lernen sowie praxiserprobte Impulse, um im Alltag motivierter und selbstbestimmter zu leben.
- **Lebenskunst inmitten von Muss und Muße:** Mehr Lebensqualität durch „Work-Life“-Balance, Selbstorganisation und klare Ziele.
- **Zwei Säulen der Achtsamkeitspraxis:** Integration von Achtsamkeitssequenzen in den eigenen Alltag sowie das Einüben professionellen Anleitens der 15-minütigen Achtsamkeitssequenzen
- **Achtsam leben – wie geht das?** Grundhaltungen (z.B. Selbstliebe, Dankbarkeit, Offenheit, Humor) und Anregungen für achtsames Leben und Lernen im Alltag.



Die Übungsleitungsausbildung Achtsamkeit richtet sich an Menschen, die

- eine PME-Erwachsenen-Kursleitungsausbildung (Giessener Forum) gemacht haben,
- eine regelmäßig Übungspraxis haben (z.B. PME, Yoga, Zen, Qigong, Feldenkrais),
- ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen,
- an einer achtsamen Lebensgestaltung und an Entschleunigung interessiert sind,
- bereit sind, während der Ausbildung täglich mindestens 15 Minuten Zeit zu investieren, um das achtsame Nicht-Tun einzuüben und
- andere Menschen auf ihrem Weg zur mehr Achtsamkeit begleiten wollen.

Leitung

Dr. Cornelia Löhmer, M.A. und Dipl. Päd. Rüdiger Standhardt

Gemeinsam gründeten sie vor über 20 Jahren das Giessener Forum. (www.giessenerforum.de). Beide sind selbstständige Trainer, Berater und Coach, TZI-Gruppenleiter (RCI.int), MBSR-Lehrer, Kursleiter und Ausbilder für Progressive Muskelentspannung. Cornelia Löhmer leitet die PME-Kursleiterausbildungen (www.progressivemuskelentspannung.de) und Rüdiger Standhardt die MBSR-Ausbildungen (www.mbsr-ausbildung.de)

Ort

Sportschule des Landessportbundes Hessen e.V., Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt

Termine

Do. 19.04. – Fr. 20.04.2012; Mi. 13.06.2012; Mo. 27.08.2012; Do. 11.10.2012 und Di. 11.12. – Mi. 12.12.2012, jeweils 9.00 – 17.00 Uhr.

Zwischen den 5 Seminarbausteinen praktizieren, reflektieren und verschriftlichen die Teilnehmenden das Gelernte zu Hause, in den regelmäßigen Peergruppentreffen leiten sie sich gegenseitig an, unterstützen sich und tauschen sich aus. Durch diese duale Weiterbildungsstruktur wird ein intensiver und lebendiger Lernprozess ermöglicht.

Kurs 21994 (bitte bei der Anmeldung angeben)

Zertifikat

Die Übungsleitungsausbildung Achtsamkeit schließt mit einem Zertifikat ab und befähigt, selbstständig Menschen auf ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit zu begleiten.

Gebühr

750,— EUR inkl. Handbuch (Umfang: 200 DIN A 4 Seiten), CD's und Zertifikat

Anmeldung

Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.

Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt

Tel. 069 / 6789-220, Fax: 069 / 6789-306

online: www.sport-erlebnisse.de



Übernachtung und Verpflegung

Übernachtungsmöglichkeiten bestehen in der Sportschule des Landessportbundes Hessen. Übernachtungswunsch bitte bei der Anmeldung mit angeben; wir übernehmen dann die Reservierung für das entsprechende Zimmer.

Preise (pro Person und Tag, incl. Frühstück): EUR 41,00 (EZ), EUR 31,00 (DZ), Verpflegung in der Kantine der Sportschule: Mittagessen: EUR 8,00, Abendessen: EUR 6,00

✂-----

ANMELDUNG

Kurs-Titel: Übungsleitungsausbildung Achtsamkeit: Stark aus eigener Kraft!		
Kurs-Nr.: 21994	Kurs-Ort: Frankfurt / Main	Veranst.-Datum
Kurs-Teilnehmer/in Name, Vorname:		
Straße, Haus-Nr.:		
PLZ, Wohnort:		
Tel.: (tagsüber):	Geb.jahr:	
E-Mail-Adresse:		
Beruf:	Gebühr:	
Die beiliegenden Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen, und ich erkenne sie an.		
Ort, Datum	Unterschrift (bei Jugendl. u. 18 J. Erzberechtigte)	
Mitglied im Sportverein: ja / nein	Übungsleiter/in: ja / nein	
Übernachtung in der Sportschule (Einzelzimmer oder Doppelzimmer):		

Mit der Weitergabe meiner Anschrift + Tel.-Nr. an Kursteilnehmer zur Bildung einer Fahrgemeinschaft bin ich einverstanden ja / nein