

Live in Balance – Fortbildung zum Trainer für integrative Entspannungsverfahren

Momente der Stille und Selbst-Besinnung werden im hektischen Alltag immer seltener, aber gleichzeitig immer notwendiger.

Das Training lehrt die Fähigkeit, sich jederzeit entspannen zu können. Es eröffnet Möglichkeiten, unsere Potenziale zu erschließen. Es zeigt Wege auf, wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Kontakt zu sein.

Der ganzheitliche Lernprozess im Training bereitet die Teilnehmer/innen optimal auf das Leiten von Entspannungskursen vor.

Trainingsinhalte Live in Balance:

- Basic Modul 1 und 2

Hier legen wir die Basis für uns selbst als erfolgreiche Entspannungstrainer.

- Practitioner Modul 3 bis 6

Hier lernen wir das Know How der Verfahren.

Basic Modul 1

Teil a) Entspannung – aber wie? Einblick in kognitive und metakognitive Verfahren

Das Training vermittelt bewährte und wissenschaftlich fundierte Methoden aus Ost und West. Diese können in allen beratenden und therapeutischen, in psychologischen und pädagogischen Handlungsfeldern eingesetzt werden – als eigenständiges Element oder ergänzend zur bestehenden Arbeit.

Teil b): aktiv Meditieren

Meditation ist ein Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Durch das bewusstere Verweilen im gegenwärtigen Moment gewinnen wir an Klarheit mit uns selbst und der Umwelt.

Aktive Meditationstechniken helfen, Spannungen zu lösen und erleichtern das anschließende stille Sitzen.

In diesem Modul werden bewährte Techniken gezeigt und das Anleiten in Gruppen geübt.

Basic Modul 2

Zentrierung: in der inneren Mitte ruhen

Zentriertheit ist eine Kunst die uns lehrt, im Sturm des Lebens mit seinen unabdingbaren Veränderungen, das innere Gleichgewicht zu

finden. Die innere Mitte ist die direkte Erfahrung physischer und psychischer Ausgewogenheit. Zeichen von Zentriertheit sind: innere Stabilität, Akzeptanz und Offenheit. Zentriertheit ermöglicht, bewusst zu Handeln anstatt automatisch zu reagieren.

Mit gezielten Übungen wird an diesem Wochenende die Erfahrung der eigenen Mitte ins Körperbewusstsein integriert.

Practitioner Modul 3

Autogenes Training Grundstufe (AT)

Autogenes Training ist ein Klassiker unter den Entspannungsverfahren und wird erfolgreich in der psychosomatischen Therapie und zur Distanzierung von Alltagsstress eingesetzt. Es fördert eine positive Lebenshaltung und einen gesunden, harmonischen Umgang mit dem eigenen Körper. Durch systematische Konzentration auf sechs sanfte, auto-hypnotische Formeln kommt es zu einer tiefen, körperlichen Entspannung und vegetativen Regulierung.

Practitioner Modul 4

Autogenes Training Oberstufe

Beim Autogenen Training Oberstufe wird die Sammlung der Aufmerksamkeit und die Schulung der Körperwahrnehmung vermittelt. Hier arbeiten wir mit der autogenen Imagination: Farben, Symbole und das Aufsteigen innerer Bilder führen zur vertieften Selbstwahrnehmung. Persönlichkeitsstrukturen können mit Hilfe der autogenen Imagination heilsam verändert werden.

Die Oberstufe des AT ist als psychotherapeutisches Verfahren anerkannt.

Ziele des Seminars sind:

- die Vermittlungskompetenz des Autogenen Trainings (als psychotherapeutisches Verfahren) zu erreichen
- Trainingsgruppen zu leiten

inkl. schriftlicher Prüfung für den **Seminarleiterschein AT Grund- und Oberstufe**

Practitioner Modul 5

Imaginationsverfahren

Die Vorstellungskraft des Geistes (durch Symbole und innere Bilder) ist eine kraftvolle Technik, die in allen Kulturen der Welt angewendet wird. Sie nutzt das kreative Potenzial unseres Unterbewusstseins. Visualisierungen werden für gezieltes inneres Wachstum und zur Unterstützung besonderer Lebenssituationen eingesetzt. Fantasiereisen entführen in innere, schöne Welten und mobilisieren

eigene Ressourcen.

Die Vermittlung von fundiertem Grundwissen und von bewährten Imaginationsübungen in diesem Modul leiten dazu an, Fantasiereisen eigenständig zu entwickeln.

Practitioner Modul 6

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein Weg mit der Ganzheit unseres Seins in engen, authentischen Kontakt zu kommen. Es bedeutet bewusst im gegenwärtigen Moment verweilen zu können – ohne zu bewerten oder zu verändern. Durch Achtsamkeit gewinnen wir ein klares Verständnis von uns selbst und der Umwelt.

Die im Training vermittelten stille Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Gehen und Liegen fördern die Klarheit des Geistes.

5. Zertifizierung

Die gelernten Verfahren werden an diesem Zertifizierungstag schriftlich und praktisch geprüft. Damit wird die erfolgreiche Umsetzung in die eigene Praxis gewährleistet.

Termine und Preise Live in Balance –

Termine:

- Basic Modul 1: 10.-12.02.12
- Basic Modul 2: 16.-18.03.12
- Practitioner Modul 3: 27.-19.04.12
- Practitioner Modul 4: 11.-13.05.12
- Practitioner Modul 5: 18.-20.05.12
- Practitioner Modul 6: 01.-33.06.12

Zertifizierungstag: 23.06.12

Gesamtunterrichtsstunden:

Basic Modul 1 und 2: 44 h

Practitioner Modul 3 bis 6: 88 h