



Diplomlehrgang Achtsamkeits- und Resilienztrainer:in



0810P

Diplomlehrgang Achtsamkeits- und Resilienztrainer:in

Tiefgreifende Entwicklung zu Lebensfreude und Leichtigkeit für Sie und Ihre Klienten und Klientinnen!

Wie Sie in herausfordernden Zeiten gedeihen, Krisen und Probleme meistern und diese für Ihre persönliche Entwicklung und jene Ihrer Kund:innen nutzen. Sie lernen, sich von einem Lebensfluss tragen zu lassen, der Ihnen zu persönlicher Freiheit, zu Stärke, Erfolg, Lebensfreude und tiefem Frieden verhilft. Tragende Elemente dieser Ausbildung sind Techniken der Achtsamkeit u. Meditation, sowie eine spezielle Form der Systemischen Aufstellungsarbeit, um einschränkende Dynamiken und Geisteshaltungen aufzuzeigen und loszulassen. Zusätzlich erlernen Sie viele Power-Tools aus der „Positiven Psychologie“ welche diesen Prozess nachhaltig unterstützen. Mit dieser Ausbildung begeben Sie sich auf eine Reise zu Ihrem wahren Potential. Gleichzeitig befähigt Sie der Lehrgang auch andere Menschen auf dieser Reise zu begleiten.

Die Lernziele:

- Sie öffnen den Raum, um hinter verborgene Zusammenhänge zu blicken, alte Blockaden zu lösen und die Masken des Alltags abzulegen.
- Veränderung, Entwicklung & Transformation werden erfahrbar – ebenso wie das Entfalten bislang ungenutzter Potentiale und der Zugang zu neuen Lebenskräften.
- Sie tauchen ein in die Tiefe des gegenwärtigen Augenblicks, entdecken Sinn und Selbst neu und gewinnen Urvertrauen & Zuversicht.
- So entsteht ein Fundament aus Stabilität, Lebensfreude und Leichtigkeit, das nachhaltig trägt.

Die Inhalte:

1. Die Kunst der Achtsamkeit und Meditation führt zur persönlichen Mitte, zu innerer Stärke und Stabilität – zum wahren Selbst.
2. Lebenskräfte Aufstellungsarbeit identifiziert einschränkende Dynamiken und Muster, entdeckt innovative Lösungen und befreit verborgenes Potential.
3. Power-Tools aus der positiven Psychologie unterstützen den Prozess zu Urvertrauen, Lebensfreude und Leichtigkeit nachhaltig.

Die Inhalte im Detail:

- Übungen und Techniken der Achtsamkeit und Meditation - Sie erlernen die Kunst der Achtsamkeit und Meditation und wie Sie diese Ihren KundInnen beibringen.
- MENTAS® Lebenskräfte Aufstellungsarbeit - Sie lernen als Aufstellungsleiter:in Gruppen und Einzelpersonen zu begleiten.
- Power-Tools aus der positiven Psychologie
- Resilienzübungen und Techniken
- Unterschiedliche Sicht- und Herangehensweisen

- Unterschied von Beratung (Experten-Laien-Hierarchie) und Begleitung (Self-Empowerment, ressourcenorientiert)
- Unsere absichtslos-begleitende Haltung - der absichtslose Ansatz
- Herstellen der Dialogbereitschaft zwischen Praktiker:in bzw. Trainer:in und Klient:in
- Einstiegsablauf in ein Achtsamkeits- und Resilienz-Training, Erfassen des Wesentlichen und Formulierung der Ziele.
- Ablaufstruktur einer professionellen Einzel- und Gruppensitzung
- Der Kinesiologische Muskeltest als Kommunikationsinstrument mit tieferen Schichten des Bewusstseins
- Symbolarbeit. Symbole - die Sprache der Seele. Arbeiten mit Energiecodes.
- Das MENTAS® Lebenskräfte-System
- Die fünf essenziellen Qualitäten des Menschen
- Aufstellungsarbeit mit dem MENTAS® Lebenskräfte-System in Einzelsettings (ohne menschliche Repräsentanten)
- Die Bilder des I Ging - Schlüsselsymbole zu innerer Weisheit
- EFT - Emotional Freedom Technique
- Ho'oponopono (nach Hew Len)
- Absichtslose Prozessbegleitung
 - Unterschied von Beratung (Experten-Laien-Hierarchie) und Begleitung (Selbstkompetenz)
 - Gesprächsführung (wertfrei, beratungsfrei, lösungs- u. ressourcenorientiert) - KundInnen bei ihren Prozessen mit Worten begleiten und unterstützen. Hilfestellung zur Integration von neu entdeckten Ressourcen und Potenzialen.
 - Rollenverständnis und innere Haltung als Praktiker:in bzw. Trainer:in – Zulassen, was in Sitzungen passiert, Entkoppeln von eigener Befindlichkeit und achtsame Fokussierung auf die KundInnen ohne sie zu beeinflussen.

Die Voraussetzungen:

Diese Methode kann jede:r erlernen. Für Menschen, die bereits mit einer schul- oder komplementär-medizinischen Methode arbeiten, ist sie eine wirksame, menschen- und prozessorientierte Ergänzung. Vorausgesetzt wird, dass bei den Lernenden die Bereitschaft, sich auf einen Selbsterfahrungsprozess einzulassen und eigene Muster und Haltungen zu hinterfragen, vorhanden ist sowie der Besuch eine der kostenlosen Informationsveranstaltungen.

Wesentliches Merkmal des Lehrgangs ist das MENTAS - RICHTIG LEICHT Trainingskonzept. Es ermöglicht lebendiges Wachstum, lustvoll und vor allem durch Selbsterfahrung. Innere Weisheit und verborgenes Potenzial werden frei.

Der Lehrgang verlangt keine besondere Begabung und keine geistigen Klimmzüge. Interesse und die Bereitschaft zum Ausprobieren genügen - spielerisch wie ein Kind. Dabei erhalten Sie alles was Sie brauchen, um sich (und andere Menschen) tiefgehend und nachhaltig zu entwickeln.

Sie werden erfahren, wie mühelos, spontan, aufregend und erfüllend das Leben sein kann, wenn es sich von innen heraus entfaltet. Sie lernen, sich von einem Lebensfluss tragen zu lassen, der Ihnen zu persönlicher Freiheit, zu Gesundheit, Stärke und Erfolg verhilft.

Die Dauer:

- 220 Kursstunden in Präsenz
- 10 Wochenendmodule



Kostenlose Informationsveranstaltung:

Achtsamkeits- und Resilienztrainer:in (0809P)



Die Lehrgangsleitung:

Markus R. Blocher

MENTAS® Gründer/Geschäftsführer

E info@mentas.cc

T 0660 40 40 700

Sowie Trainer:innen der MENTAS® Akademie

Nähere Informationen finden Sie unter www.mentas.cc



Alle Termine finden Sie unter wifi.at/ooo

WIFI. Wo Wissen zu Hause ist.



Ing. Stefan Wahlmüller, PMM
stefan.wahlmueller@wifi-ooe.at
 05-7000-7390



Pia Gessl
pia.gessl@wifi-ooe.at
 05-7000-7391

Ihre Ansprechpersonen



13 x in Oberösterreich
wifi.at/ooe

