

Zert. Achtsamkeitstrainer/in

Video-Fernstudium



Lernen **wann** und
wo Sie wollen.



INFOMAPPE

Zertifiziert durch



Erwachsenen-Bildung
mit Qualitätsgarantie.



ZERT. ACHTSAMKEITS- TRAINER/IN

→ Beschreibung

Betrachten wir die Geschichte der Menschheit, so ist unser Leben ein recht kurzes Abenteuer und für die meisten von uns bleibt das Leben ein ewiges Rätsel. Wir fragen uns nach dem Sinn und wie wir unser Leben wohl gestalten können. Gedanklich befinden wir uns meist in der Vergangenheit oder Zukunft und bekommen das Hier und Jetzt kaum bewusst mit.

Die Gesellschaft ist im Wandel, chronisch Erschöpft, Angst und psychosomatischen Beschwerden sind längst keine Seltenheit mehr. Achtsamkeit ist hierbei ein wirksamer Weg, individuellen Ausgleich zu finden und Selbstfürsorge in sein Leben zu integrieren. Ziel dieses Lehrgangs ist es, in unserer hektischen, von Leistungsdruck geprägter Welt in Balance zu sein und das Leben mit allem was es bietet wahrzunehmen, wertzuschätzen und zu leben.

Wir werden Ihnen Achtsamkeitswege für zuhause und in der Natur vermitteln. Ein besonderes Heilmittel ist und bleibt die Natur! In diesem Lehrgang erlernen Sie Möglichkeiten, Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen und positiv zu verwandeln. Finden Sie zu sich selbst, nutzen Sie vorhandene Ressourcen, schätzen Sie Ihr Umfeld und Ihre Umgebung und unterstützen Sie im nächsten Schritt Ihre eigene Gruppe ein achtsameres und damit glücklicheres Leben zu führen.

Die Ausbildung richtet sich an:

- ✓ alle die sich persönlich weiter entwickeln möchten
- ✓ alle die sich im Bereich der Achtsamkeit selbständig machen möchten (z.B. Workshops)
- ✓ alle die dies in Ihren derzeitigen Beruf (v.a. Gesundheits-, Trainer-, pädagogisches Berufsfeld) integrieren möchten
- ✓ Führungspersonen

→ Ziele

Unser Ziel ist es, Sie bei Ihrem Weg in die Achtsamkeit zu unterstützen. In diesem Lehrgang vermitteln wir Ihnen mögliche Wege in Ihr neues, bewussteres Dasein. Achtsamkeitstraining ist eine bewährte Möglichkeit in ein erfüllteres Leben, in dem das persönliche Wohlbefinden eine wichtige Rolle spielt.

Unser Fokus und unser Ziel ist es, Ihnen Einblicke in die unterschiedlichsten Bereiche der Achtsamkeitspraxis zu zeigen. Unser Zugang ist, Sie darin zu schulen, selbst ein achtsameres Leben zu führen. Denn nur wer dies selbst verinnerlicht und verkörpert, kann sein Wissen nachhaltig mit anderen teilen. Wir bevorzugen eine ganzheitliche Herangehensweise und möchten Ihr bewusstes Erleben auf unterschiedlichen Ebenen fördern.





ZERT. ACHTSAMKEITS- TRAINER/IN

→ Teilnahme- Voraussetzungen

- **Vorraussetzung:** Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung, Lebenslauf
- **Mindestalter:** 18 Jahre
- **Abschluss:** Zert. Achtsamkeitstrainer/in
- **Dauer:** Einstieg jederzeit möglich (individuelle Zeiteinteilung)

→ Die Ausbildung setzt sich wie folgt zusammen

- 159 EH Selbststudium mit Videovorträgen (Durcharbeiten von Videos, Zusammenfassen und Aufarbeiten, weiterführende Recherche)
- 5 EH verpflichtende Coachingeinheiten via Video-Konferenz
- 6 EH praktische Umsetzung in Kleingruppen
- Zur Überprüfung Ihrer Lernerfolge empfehlen wir, zusätzlich kostengünstige Coachingeinheiten bei unseren erfahrenen Vitalakademie Referent/innen zu buchen! (Wichtiger Hinweis: Aufgrund der aktuellen Corona-Lage finden alle Coachingeinheiten vorübergehend online statt.)
- Gesamtumfang der Ausbildung: 170 Einheiten

✓ MODUL 1

Achtsamkeit als Schlüssel zu Wohlbefinden

✓ MODUL 2

Achtsamkeit & Selbstfürsorge

✓ MODUL 3

Innere Balance & Meditation

✓ MODUL 4

Achtsamkeitsschulung in der Natur

✓ MODUL 5

Achtsamkeitsförderung im Alltag

✓ MODUL 6

Praxis „Autogenes Training“ & „Fantasiereise“

→ Abschluss- Voraussetzungen

- 1 positiv absolvierter Fachkompetenztest (Multiple Choice)
- Nachweis über 5 EH verpflichtendes Coaching mit der Lehrgangsführung
- Nachweis über 6 EH praktische Umsetzung
- persönliches Abschlussgespräch



VITALAKADEMIE
learn-at-home

Wählen Sie aus
zwei Optionen aus...



Learn@Home
Premium*
Kunde werden

Erhalten Sie vollen Zugriff auf
ALLE Fernstudien die wir derzeit
anbieten + ALLE Fernstudien die wir
laufend neu produzieren.

Mehr Informationen zu unserem
Learn@Home Premium Modell
finden Sie auf der letzten Seite.

nur 149 € / Monat

oder

Einzelbuchung
Zert. Achtsamkeits-
trainer/in*

Erhalten Sie vollen Zugriff
auf unser Video-Fernstudium
Zert. Achtsamkeitstrainer/in

um 690 €

Flexible 12 Monats-Ratenzahlung möglich
(60,38 € / Monat)

Lernen wann und wo Sie wollen

***inkl. Videos und Skripten (in elektronischer Form), und Zugang zum Online Klassenzimmer.**

Vernetzung mit Mitschülern aus der ganzen Welt
via Videotelefonate und Forumfunktion.

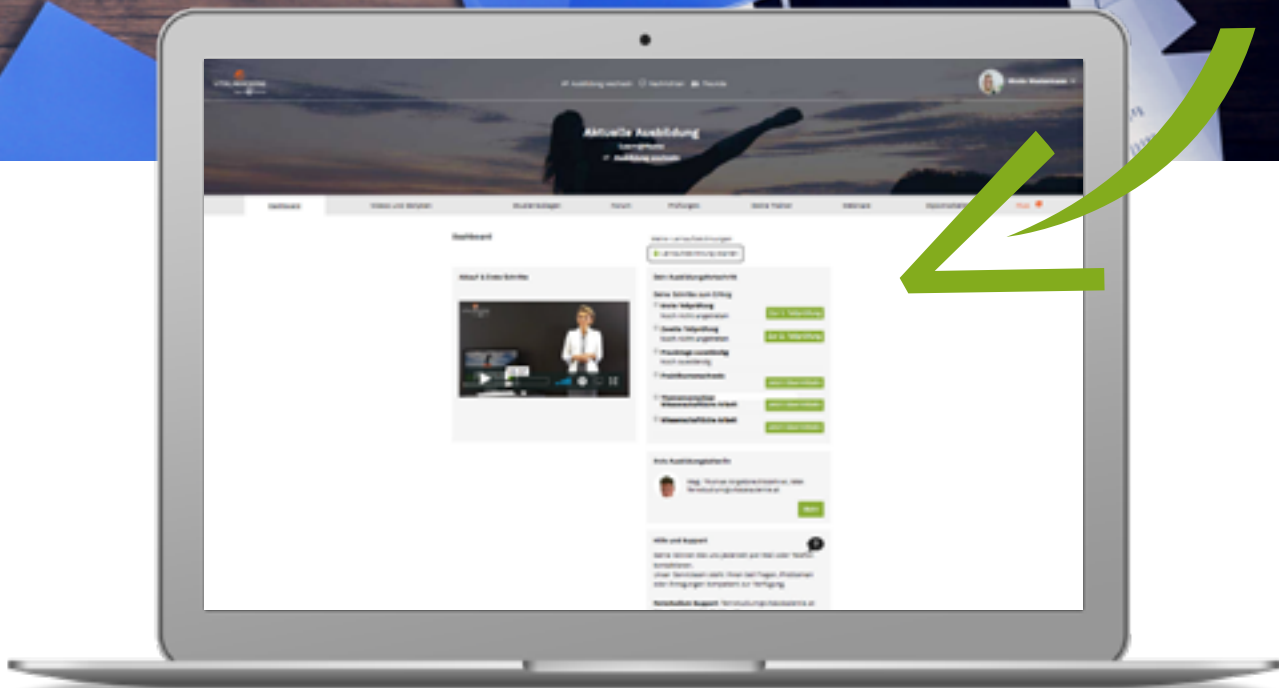
Nicht im Preis inkludiert:

Prüfungsgebühr € 50,-

5 verpflichtende Coachingeinheiten (€ 40,- pro Einheit)



So funktioniert unser Online **Klassenzimmer**



Profil erstellen

Legen Sie nach Ihrem Login ein Profil mit Profilbild und weiteren Informationen an. Das erleichtert Ihnen den Kontakt zu Ihren Mitstudierenden.



Ablauf und erste Schritte

Unser Einführungsvideo macht Sie ganz einfach mit Ihrem Fernlehrgang vertraut. Unser Online Klassenzimmer ist einfach bedienbar und für jede Altersgruppe geeignet.



VITALAKADEMIE
learn-@-home

A group of four students, three men and one woman, are gathered around a table in a library, looking at a laptop and smiling. Bookshelves filled with books are visible in the background.

SO FUNKTIONIERT UNSER ONLINE **KLASSENZIMMER**



Videos und Skripten

Hier befinden sich alle Themen modulartig gegliedert. In jedem Modul befindet sich ein passender Videovortrag zum Skriptum.

Die Videos und Skripten lassen sich auf allen Endgeräten (Laptop, Handy, Ipad, Computer) abspielen.



Studienkollegen

Unter dem Punkt Studienkollegen finden Sie Teilnehmer ganz einfach in Ihrer Nähe. Bilden Sie Lerngruppen, starten Sie Onlinefreundschaften und tauschen sich mit Ihren Studienkollegen ganz einfach via Nachrichtenfunktion und Video-Telefonaten aus.



**Auf allen End-
geräten abspielbar**



WEITERE TOLLE FEATURES
IM ONLINE **KLASSENZIMMER**

→ Der Gesamte
Lehrstoff ist
modulartig
gegliedert

■ Ausbildungs- fortschritt

Hier sehen Sie wieviel Sie bereits erreicht haben und welcher Ihr nächster Schritt zum Diplom ist. In diesem Bereich können Sie ebenfalls ihre Teilprüfungen starten.

■ Lehrgangsführung

Während Ihrer gesamten Ausbildung können Sie Ihren Lehrgangsführer um Rat fragen.

■ Webinare

Wir bieten zusätzlich unsere Online Seminare an. Hier geben wir Ihnen als Zusatz die Möglichkeit verschiedenste Themengebiete zu erlernen.

■ Diplomarbeitspool

Laden Sie noch vor Abgabe Ihre Diplomarbeit in unseren Diplomarbeitspool hoch und diskutieren Sie mit Ihrer Lehrgangsführung und Studienkollegen Ihre Arbeit.



■ Forum

Stellen Sie Fragen in unser Forum. Unsere Experten geben Ihnen umgehend die passenden Antworten.

■ Trainer

Lernen Sie unsere Trainer kennen und buchen Sie zusätzliche Coachingeinheiten um den Lehrstoff zu vertiefen. Direkt über unser Online Klassenzimmer können Sie die/den Trainer/in Ihrer Wahl per Nachricht kontaktieren und sich einen individuellen Termin direkt in einem unserer Standorte oder aber auch per Video-Konferenz vereinbaren!

Learn@Home Premium

Genießen Sie viele Vorteile
als Premium Kunde

→ Unser besonderes Highlight:

Sie bekommen vollen
Zugriff auf alle Fernstudien
die wir derzeit anbieten.

Erhalten Sie Zugang zu allen
Basis- und Upgradeausbildungen.
Kombinieren Sie verwandte Ausbildungen
wie z.B.: Ernährung & Fitness,
Energetik & Mentales usw.
Bildung ist die beste Investition
Nutzen Sie unser All In Angebot

→ Weitere Vorteile im Überblick

- ★ Sie bekommen Zugang zu allen zukünftigen Fernstudien die wir laufend produzieren
- ★ Unterstützung auf den Weg in die Selbständigkeit mit unserem Online Gründerservice
- ★ Unterstützung für eine Website
- ★ Unterstützung für Online-Werbemaßnahmen (Google, Facebook, Instagram, usw.)
- ★ Unterstützung für ein Werbevideo

- ★ Online Druckpartner
- ★ Online Steuerberater
- ★ Online-Terminassistent
- ★ Online Anwalt
- ★ Trainingsvideos für Ihre körperliche Fitness

→ Learn@Home 
Premium
nur 149€ / Monat

12 Monate Mindestvertragsdauer –
danach monatlich kündbar