



Mindfulness Akademie

HERZ & GEIST IM EINKLANG



D
E
I
N

W
E
G

AUSBILDUNG ZUM
MEDITATIONS- &
ACHTSAMKEITSTRAINER

Herzlich willkommen

wir freuen uns sehr über dein Interesse an dieser lebensverändernden Ausbildung!

Diese Ausbildung der Mindfulness Akademie ist für dich, wenn du dich persönlich weiterentwickeln willst und bereits ein Grundverständnis von Meditation, Achtsamkeit oder Yoga mitbringst. Der Lehrgang vermittelt dir die nötigen Kenntnisse, sowohl praktisch als auch theoretisch, um den Beruf des Meditations- & Achtsamkeitstrainers ausüben zu können. Wenn du dein Verständnis von einem achtsamen Leben vertiefen, deine spirituelle Praxis erweitern, deine Fähigkeiten als Trainer entdecken & vertiefen möchtest, andere Menschen inspirieren willst und dein eigenes Wesenspotential entfalten möchtest, bist du hier richtig.

Unsere Vision ist es Menschen zu einem **entspannten, gelassenen, bewussten, glücklichen Leben** voller Harmonie & Fülle zu verhelfen und ihnen die Fähigkeiten mitzugeben in ihrer eigenen Tätigkeit auch andere Menschen dahin zu begleiten. In der Mindfulness Akademie werden bereits seit über 15 Jahren Trainer ausgebildet und wir haben unzählige transformierende Prozesse begleitet.

Unser Fokus liegt in der Praxis. Du wirst eine Fülle an theoretischem und wissenschaftlichem Verständnis erhalten, jedoch erfährst du tiefere Weisheit und Erkenntnis meist erst durch deine eigene Praxis, die du schrittweise aufbaust. Das gesamte Team der Mindfulness Akademie praktiziert seit vielen Jahren verschiedene Formen der Meditation, Achtsamkeit & Yoga. Wir wollen dir unsere langjährigen Erfahrungen weitergeben. Für uns hört die Praxis nicht auf, wenn wir unseren Meditationsraum verlassen - Achtsamkeit ist für uns eine Art zu leben, ein Bewusstsein das wir weitergeben möchten.

Belinda Hagen & Wolfgang Elja Kaschel

Gründer & Leiter der Mindfulness Akademie

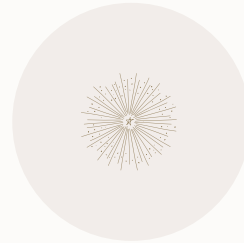


Was dich erwartet



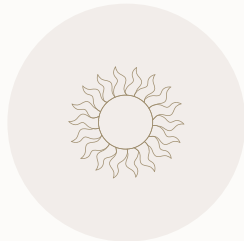
252 LE Unterricht

8 Module á 3 Tage
1 Abschlussmodul á 4 Tage



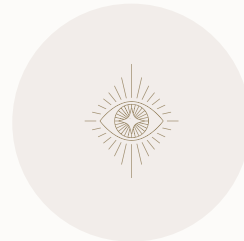
160 LE Homework

Eine tägliche eigene Übungspraxis
an 5 Tagen pro Woche



Seminarort

Seminarresort "DAS Eisenberg"
Südburgenland/ Österreich



Termine

Mai 2021 - März 2022
1 x pro Monat, Freitag - Sonntag



Terminübersicht

07. – 09. Mai 2021

Freitag 16-20 Uhr | Samstag 09-18 Uhr | Sonntag 09-16 Uhr

01

11. – 13. Juni 2021

Freitag 16-20 Uhr | Samstag 09-18 Uhr | Sonntag 09-16 Uhr

02

02. – 04. Juli 2021

Freitag 16-20 Uhr | Samstag 09-18 Uhr | Sonntag 09-16 Uhr

03

10. – 12. September 2021

Freitag 16-20 Uhr | Samstag 09-18 Uhr | Sonntag 09-16 Uhr

04

15. – 17. Oktober 2021

Freitag 16-20 Uhr | Samstag 09-18 Uhr | Sonntag 09-16 Uhr

05

12. – 14. November 2021

Freitag 16-20 Uhr | Samstag 09-18 Uhr | Sonntag 09-16 Uhr

06

14. – 16. Jänner 2022

Freitag 16-20 Uhr | Samstag 09-18 Uhr | Sonntag 09-16 Uhr

07

18. – 20. Februar 2022

Freitag 16-20 Uhr | Samstag 09-18 Uhr | Sonntag 09-16 Uhr

08

17. – 20. März 2022

Donnerstag 16-20 Uhr | Freitag & Samstag 09-18 Uhr | Sonntag 09-16 Uhr

09

A woman with brown hair tied in a bun is shown from the chest up, meditating with her eyes closed and hands clasped in a prayer position. She is wearing a white lace top. The background is blurred, showing other people in a similar setting. A large white circle is overlaid on the image, containing the quote.

“Dem ruhigen Geist
ist alles möglich.”

-Meister Eckhart

Ausbildungsinhalte



Meditation & Achtsamkeit Theorie

- Erklärung zur Achtsamkeitspraxis, Meditation, Kontemplation
- Formen und Techniken, Unterschied zwischen aktiver & stiller Meditation
- Voraussetzungen und Wirkungsweisen der Übungen, Einsatzgebiete
- Sitzhaltungen in der Übung, Umgebungsbedingungen
- Hintergründe zu den Methoden in Wissenschaft und Tradition



Meditation & Achtsamkeit Praxis

- Intensive Praxiserfahrung der jeweiligen Übungen und Schulung der Weitergabe
- Vermittlung unterschiedlichster Methoden, wie z.B. Buddhistische Meditation (ZEN, Mudita, Metta, Vipassana, Body Scan,...), OSHO-Aktiv Meditationen, Christliche Kontemplation, Gehmeditationen, Ausdruckstanz, Trancetanz, Geführte Meditationen, Mantra-Japan, Mantra Singen



Einfache Übungen aus dem Yoga

- Sanfte einfache Übungen aus dem Hatha Yoga als Vorbereitung für Meditation
 - Kundalini Yoga Meditationsübungen für freien Energiefluss im Körper, Energetisierung, Beruhigung von Gemüt, Emotionen und Geist
-



Achtsamkeits-Philosophie

- Herkunft und Grundlage der Achtsamkeitslehre
- Achtsamkeit im Kontext mit anderen Traditionen
- Die grundlegenden Bestandteile der Achtsamkeit
- Achtsamkeit als Befreiungsweg



Subtile Körper Anatomie

- Grundverständnis über Aktivierung subtiler Energien
- Zusammenhänge zwischen Atem und Lebensenergie
- Die energetischen Aspekte der Meditation
- Grundlegende Kenntnisse über den feinstofflichen Körper (Nadis, Chakren, Prana, Koshas)



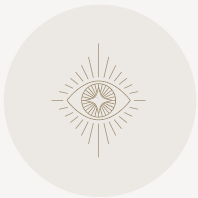
Atemübungen

- Wirkungsweise traditioneller Atemübungen und ihre Einsatzgebiete
 - Praktisches stufenweises Üben und verfeinern von Beobachtung, Sammlung und Lenkung von Atem und Energie
 - Anleitung von verschiedensten Atemtechniken aus Yoga, Tantra und neuen Ansätzen
 - Atembeobachtung als Weg zur Einsicht
-



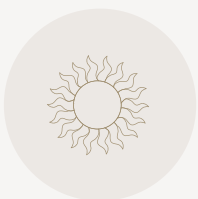
Selbstreflexion

- Das eigene Innenleben kennenlernen
- Das eigene Denken, Motive & Glaubenssätze beleuchten
- Eigenreflexion vom ICH-Bewusstsein, Stärken & Schwächen
- Standortbestimmung und Zukunftsvision



Gruppensharings & Kommunikationsfähigkeit

- Achtsames Sprechen und emphatisches Zuhören
- Die Kraft des Redekreises (Council) als Ritual
- Thematische Verwendung des Sharings
- Bewusstheit gegenüber Glaubenssätzen im Gruppensetting und Transformation
- Bewusstseinschulung in der Gruppeninteraktion



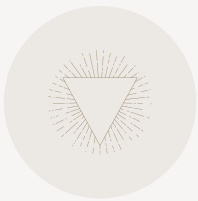
Partnerübungen

- Auswirkungen von Gedanken auf die eigenen Empfindungen und Gefühle entdecken
 - Beobachtung von Eigen- und Fremdreaktion ohne Interpretation
 - Die eigenen Grenzen und Werte wahrnehmen und schätzen lernen
 - Tiefe Verbindung im Gemeinsamen mit dem Gegenüber erfahren
-



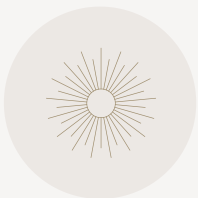
Lehrübungen

- Professionelle Anleitung von Achtsamkeitsübungen, Meditationen & einfachen Yogaübungen
- Vertrauen & Sicherheit in den Anleitungen und Trainingssituationen lernen, Hemmungen überwinden
- Umgang mit Perfektionsanspruch und den eigenen Begrenzungen
- Eigen-Reflexion in der Trainerrolle ohne das Gegenüber aus den Augen zu verlieren



Achtsames Lehren & Trainieren

- Unterschied zur Tätigkeit des Coaches, Lebensberaters, Therapeuten
- Achtsamer und bewusster Umgang mit der Rolle als Vermittler & lehrender Begleiter (ethische Haltungen)
- Absichts- und Anstrengungslosigkeit als Basis, Weg und Ziel des Meditations- & Achtsamkeitstrainers



Beruf des Meditations- & Achtsamkeitstrainers

- Tätigkeitsfelder, Möglichkeiten der Ausübung
 - Gesetzliche Vorgaben und rechtliche Bestimmungen
 - Empfehlungen zur Kursgestaltung aus eigenen Erfahrungen
 - Besprechung von Kurskonzepten
-

„Meditation bringt uns
in Berührung mit dem,
was die Welt im Innersten
zusammenhält.“

-J. W. von Goethe



Das Ausbildungsteam



Carina Ehrnhöfer

DIPL. MEDITATIONS- &
ACHTSAMKEITSLEHRERIN, YOGALEHRERIN,
STRESSMANAGEMENT-BERATERIN

Meditation ist für Carina Stille-Tiefe-Hingabe und Vertrauen ins Leben. Neben der Erweiterung des Bewusstseins, der Entwicklung eines meditativen Geistes und die Schulung der Wahrnehmung, spielen Präsenz und Aufmerksamkeit eine zentrale Rolle in ihrem Wirken. Seit vielen Jahren bringt sie Achtsamkeit und Meditation in ihre Arbeit mit Gruppen und Einzelpersonen. In ihren Kursen ist es ihr ein Anliegen, Wissen und erprobte Techniken aus unterschiedlichen Traditionen weiter zu geben, sowie Achtsamkeit in die praktische Anwendung in Alltag und Beruf zu bringen. Dazu bringt Carina umfangreiche Erfahrung als Trainerin und Unternehmensinhaberin ein. Sie lädt ein neben den ruhigen Seiten der Meditation ebenso die lustvolle, spielerische und freudvolle Seite kennenzulernen.

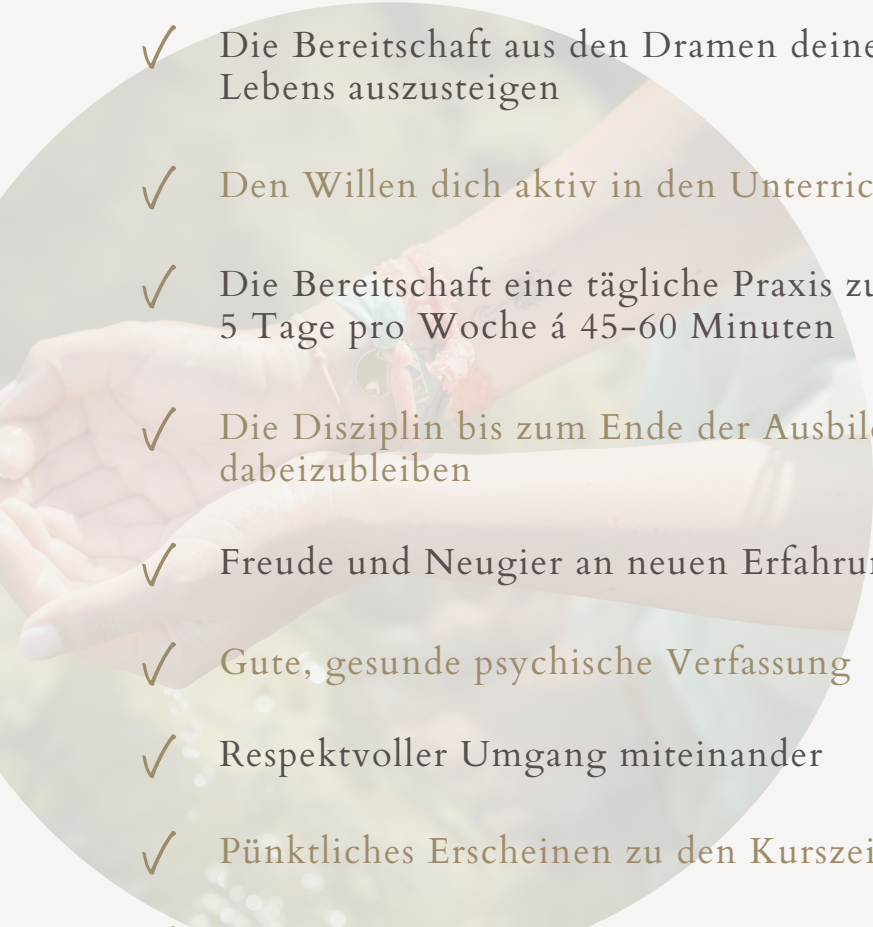


Hans Schwarz

DIPL. MEDITATIONS- &
ACHTSAMKEITSLEHRER,
KÜNSTLER

Hans sammelte erste Meditationserfahrungen 1980. Danach folgte bis heute die sachliche Erkundung verschiedenster Meditations- und Glaubenslehren. Auf der Suche nach Tiefe konnte er in besonderen Gesprächen und Trainings verschiedene Antworten auf die großen Lebensfragen erfahren. Sein Leben als Familienvater, Unternehmer und Künstler ist geprägt nach der Suche des Schönen, Wahren und Guten. Die biblische Empfehlung sein "Leben nicht auf Sand sondern auf Fels zu bauen", verbindet ihn undogmatisch seit vielen Jahren mit dem Christentum, der katholischen Kirche und ihrer kontemplativen Tradition. Hans betreibt in Niederösterreich einen Meditationsraum mit mehreren Trainern. Sein Anliegen ist es gemeinsam in den großen Ozean von Meditation und Kontemplation einzutauchen.

Die Ausbildung wird größtenteils gemeinsam von Carina & Hans geleitet,
wobei an einzelnen Modulen auch nur ein Trainer vor Ort ist.

- 
- ✓ Einen offenen Schüler- & Anfängergeist
 - ✓ Ein Bewusstsein für die Selbstverantwortlichkeit deiner Lebensumstände
 - ✓ Aufgeschlossenheit & Mut dich in den transformierenden Prozess einzubringen
 - ✓ Die Bereitschaft aus den Dramen deines Lebens auszusteigen
 - ✓ Den Willen dich aktiv in den Unterricht einzubringen
 - ✓ Die Bereitschaft eine tägliche Praxis zu integrieren 5 Tage pro Woche á 45-60 Minuten
 - ✓ Die Disziplin bis zum Ende der Ausbildung dabeizubleiben
 - ✓ Freude und Neugier an neuen Erfahrungen
 - ✓ Gute, gesunde psychische Verfassung
 - ✓ Respektvoller Umgang miteinander
 - ✓ Pünktliches Erscheinen zu den Kurszeiten
 - ✓ Abstinenz von Alkohol & Drogen während den Unterrichtszeiten
 - ✓ Die Bereitschaft die erteilte Homework zu erledigen
 - ✓ Bestenfalls eigene Praxiserfahrungen mit Meditation, Achtsamkeit, Yoga, Entspannungsmethoden oder Körperarbeit (keine zwingende Voraussetzung)

Was du
mitbringst

Bitte sprich uns gerne darauf an, wenn du dir bei etwas unsicher bist.



Abschluss & Zertifizierung

Schriftliche Prüfung im 8. Modul

Praktische Prüfung im 9. Modul

Die Ausbildung besteht aus 9 Modulen. Zur Erlangung des Zertifikats ist eine Mindestanwesenheitszeit von 80% Voraussetzung. Während der ersten 8 Monate präsentierst du der Gruppe zwei Anleitungen aus bereits geübten Meditationen. Es wird pro Modul mehrere Möglichkeiten geben dies umzusetzen. Du entscheidest selbst und in eigener Verantwortung, wann für dich der richtige Zeitpunkt ist.

Im Rahmen der Ausbildung organisieren die Teilnehmer in Kleingruppen (3-4 Personen) drei Peergroup Treffen zum gemeinsamen Üben und dem Austausch (auch online möglich).

Am Ende des 8. Moduls gibt es eine kurze schriftliche Prüfung, bei der du eine Abhandlung (Reflexion) über ein vorgegebenes Thema schreibst.

Es geht nicht um das Abfragen von auswendig gelerntem Inhalt aus dem Trainerhandbuch, sondern darum selbstständig in eigenen Worten dein Verständnis darüber schriftlich zu erörtern.

Im letzten Modul gibt es eine praktische Prüfung. Du bereitest einen selbst zusammengestellten 60-minütigen Kurs vor und präsentierst ihn der Gruppe. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Anschließend erhältst du ein individuelles Feedback.

Am letzten Ausbildungstag wird das Zertifikat überreicht. Solltest du die Voraussetzungen zur Erlangung des Zertifikats nicht erfüllen, bzw. die Ausbildung ohne Zertifikat abschließen wollen, so erhältst du stattdessen eine Teilnahmebestätigung.

Voraussetzung für die Zertifizierung



Mindestanwesenheit

80% Anwesenheit beim
Präsenzunterricht



Homework

Tägliche Praxis an 5 Tagen pro Woche
von 45-60 Minuten



Trainerübungen

Anleitung von zwei Übungen
innerhalb des Unterrichts



Peergroup Treffen

3 durchgeführte Treffen in der
Gruppe innerhalb von 8 Monaten



Schriftliche Prüfung

Abhandlung einer Reflexion zum
Thema Achtsamkeit, Bewusstsein



Praktische Prüfung

Vorstellung einer praktischen
Kurstunde von 60 Minuten



Ausbildungspaket

Du hast die Möglichkeit zwischen drei Varianten zu wählen



Variante 1

12 monatliche Zahlungen
(mit EUR 490,00 Anzahlung)

EUR 395,00

EUR 5.230,00 Gesamtpreis

Anzahlung zur Sicherung des
Platzes sofort fällig.
Restbetrag in 12 Zahlungen
jeweils am 1. des Monats
ab 01.04.2021
bis 01.03.2022



Variante 2

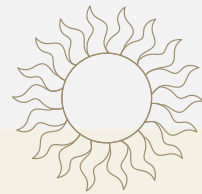
Einmalige Zahlung
(mit EUR 490,00 Anzahlung)

EUR 4.400,00

EUR 4.890,00 Gesamtpreis

Anzahlung zur Sicherung des
Platzes sofort fällig.
Restbetrag 14 Tage vor
Ausbildungsbeginn.

EUR 340,00
Ersparnis



Variante 3

4 Teilzahlungen
(mit EUR 490,00 Anzahlung)

EUR 1.150,00

EUR 5.090,00 Gesamtpreis

Anzahlung zur Sicherung des
Platzes sofort fällig.
Restbetrag in 4 Zahlungen am
15.04.2021
15.08.2021
15.11.2021
15.02.2022

Leistungen



9 Module Präsenzunterricht

28 Tage mit 252 LE
in schönen Räumen



Persönliche Begleitung

Beantwortung von Fragen via Mail
auch zwischen den Modulen



Pausenverpflegung

Gegen Aufpreis ist während
den Pausen für alles gesorgt



Trainerhandbuch

Über 200 Seiten mit allen
Inhalten zur Ausbildung



Digitales Lehrmaterial

Musik zu den Meditationsübungen
zur Verwendung während der
Ausbildungszeit



Zertifikat

Trainerzertifikat &
Teilnahmebestätigung
am Ende der Ausbildung



Der Seminarort

Das 4 Sterne Seminarresort "Das Eisenberg" im Südburgenland eignet sich durch seine idyllische Lage mitten in der unberührten Natur und dem bestens ausgestatteten Seminarraum ideal für die Ausbildung.

15 Hektar Gartenlandschaft, natürliche Ruhe, der inspirierende Blick in die sanfte Hügellandschaft des Südburgenlands - Herz was willst du mehr!

Es liegt direkt im Dreiländereck - Österreich, Ungarn, Slowenien. Nur wenige Minuten zur Steiermark entfernt und 1 Stunde von Graz entfernt, findest du ein besonderes Ambiente mit großzügigen Räumen, die Natur vor der Haustüre und optimale Rahmenbedingungen für deine Ausbildungszeit.

Direkt beim Seminarhaus sind ausreichend kostenfreie Parkplätze vorhanden.

Seminarresort "Das Eisenberg"

Mitterberg 32-34, 8383 St. Martin an der Raab/ Eisenberg - Südburgenland

www.daseisenberg.at



Tagungspauschale



Für das Ausbildungskonzept ist eine Tagungspauschale vorgesehen. Damit du dich während der Unterrichtszeit vollkommen auf dich konzentrieren kannst, ist für Alles gesorgt.

Leistungen der Tagungspauschale

- 3-gängiges Mittagessen am Samstag & Sonntag (bzw. im letzten Modul von Freitag - Sonntag)
- Abendpause am Freitag mit Tee, Kaffee, Saft, Wasser und Obst
- Vormittagspause am Samstag & Sonntag mit Tee, Kaffee, Saft, Wasser & Obst
- Nachmittagspause am Samstag mit Tee, Kaffee, Saft, Wasser & Plundergebäck

Kosten

EUR 125,00 pro Modul
bzw. EUR 190,00 im letzten Modul

Die Bezahlung erfolgt direkt beim
Seminarhaus beim jeweiligen Modul.

Die Teilnahme ist nur mit
Tagungspauschale möglich.



Übernachtung



Wenn du eine weite Anreise hast und bestens entspannt in den Unterricht kommen möchtest, hast du die Möglichkeit direkt im Seminarresort zu übernachten. Auch wenn du in der Nähe wohnst, ist die Übernachtung eine gute Möglichkeit dir eine kleine Auszeit vom Alltag zu gönnen.

2 x Übernachtung

im modernen Doppelzimmer zur Einzelbenützung mit Bad

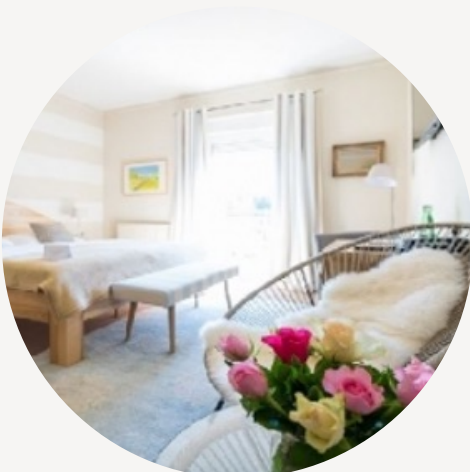
EUR 239,00 mit Frühstücksbuffet und 3-gängiges Abendessen

Inklusive:

- Mineralwasser im Zimmer
- Benützung Natur SPA mit Panorama Außenpool (von April -September), Sauna, Infrarotkabine, Dampfbad, sowie Ruheräume mit Blick in die Natur

Die Buchung erfolgt direkt durch dich bei der Unterkunft. Bitte gib bei der Buchung an, dass du an der Ausbildung teilnimmst. Die Bezahlung erfolgt erst bei der Abreise nach jedem Modul und nicht im Vorfeld. Bitte beachte die Stornierungsbedingungen des Hotels.

Du hast auch die Möglichkeit eine Seminarstornoversicherung abzuschließen, was wir dir ans Herz legen. Hier findest du ein Beispiel einer solchen Versicherung: **Info**



Infos & Buchung:

DAS Eisenberg
Mitterberg 32-34
8383 St. Martin an der Raab,
Burgenland
www.daseisenberg.at
hotel@daseisenberg.at

Mitzubringen



Eine bequeme Yogamatte

Du kannst deine eigene Matte mitbringen, wenn du dich wohler fühlst. Gymnastikmatten sind kostenlos vorhanden.



Ein gutes Meditationskissen

Es gibt viele Arten von Meditationskissen, die deinen individuellen Sitz unterstützen. Wenn du noch kein passendes Kissen hast, so können wir dir die Firma Bausinger empfehlen. Alternativ kannst du auch kostenlos ein Kissen ausleihen.



Eine Decke

Da wir öfters in der Entspannung liegen, ist es wichtig, dass du dich gut zudecken kannst. Nur wenn du dich wohlfühlst, kann der Körper wirklich loslassen.



Bequeme Kleidung, dicke Socken

Für die bewegten Meditationen, Yogaübungen, aber auch für Meditationen im Sitzen ist es angenehm, wenn du lockere Kleidung trägst, die dich nicht einengt.



Schreibblock, Stift, Notizbuch

Wir empfehlen dir Schreibsachen mitzunehmen. Besorg dir ein Notizbuch, das du als Achtsamkeitstagebuch verwenden kannst.

Dein nächster Schritt

Hier geht es zur Anmeldung

Nun hast du alle Informationen zur Ausbildung erhalten.

Wenn du den Impuls verspürst Teil dieser einzigartigen Ausbildung zu sein, dann melde dich direkt an und sichere dir deinen Platz!

Anmeldung



Du hast Fragen zur Ausbildung

Wir haben dir die häufigsten Fragen und Antworten dazu in einem FAQ Katalog auf der Webseite zusammengestellt. Schau doch dort vorbei, um deine Antwort schnell und unkompliziert zu erhalten.

FAQ



Du möchtest persönlichen Kontakt

Du hast deine gesuchten Antworten nicht im FAQ gefunden? Dann schreib ein E-Mail an: **info@mindfulnessakademie.com**
Oder vereinbare ein persönliches 15-minütiges Online-Meeting.

Termin vereinbaren



Wir freuen uns auf dich!



Belinda Hagen & Wolfgang Elija Kaschel
Gründer & Leiter der Mindfulness Akademie



Eine Marke des Unternehmens:

Kokon · RAUM ZU ERBLÜHEN · OG

Reichshofstraße 5/11 · A-6841 Mäder
T +43 660 5883124 · info@kokonraum.com · www.kokonraum.com
Volksbank Vorarlberg · IBAN: AT32 4571 0019 4300 1977 · BIC: VOVBAT2BXXX
FN 504592 y · Landesgericht Feldkirch · UID Nr. ATU73928538